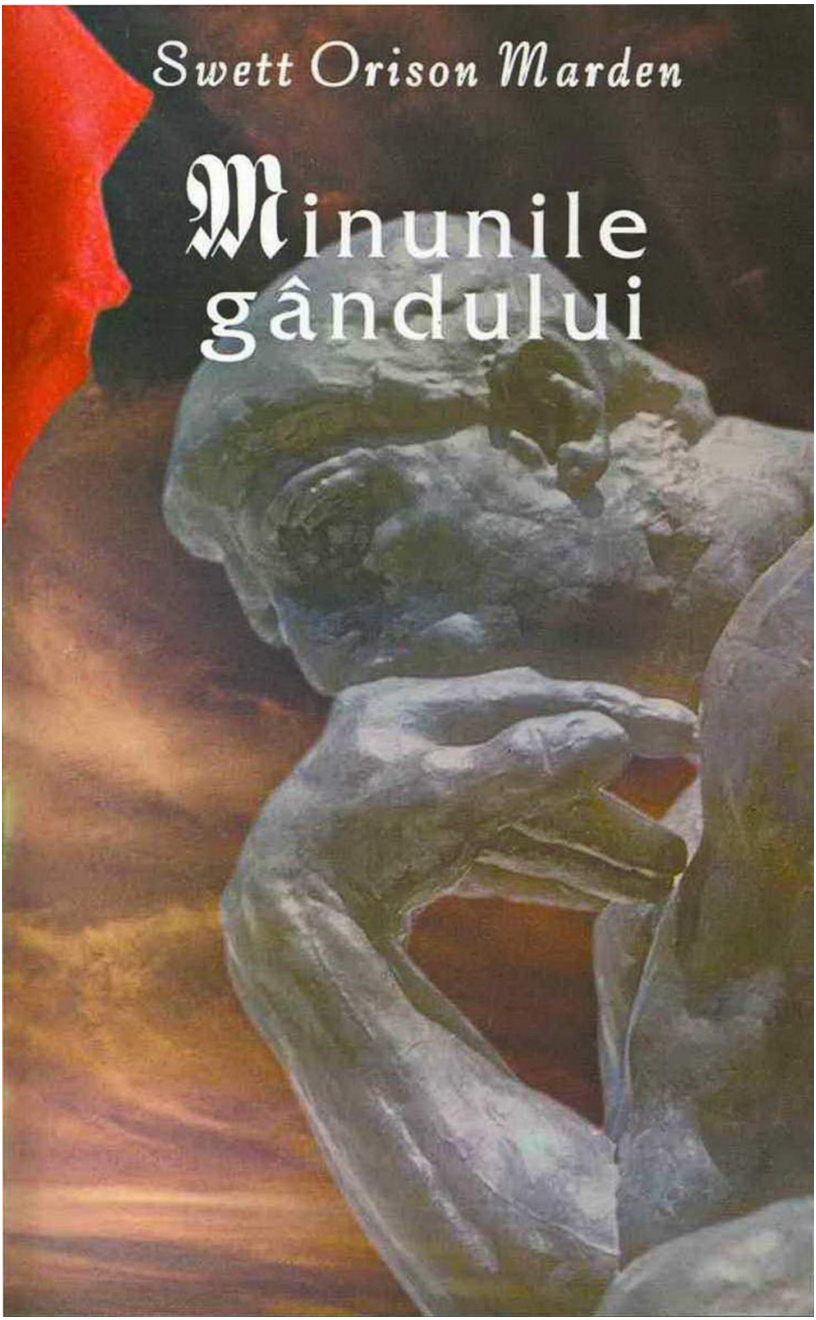
Swett Orison Marden

Minunile gândului



SWETT ORISON MARDEN
Minunile gândului

traducere: Eliza-Maria Barnoschi

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfinţitului Părinte IRINEU
Arhiepiscop al Alba Iuliei
EDITURA Reîntregirea
ALBA IULIA
2001

INTRODUCERE

„Mintea sănătoasă, face trupul sănătos”.
Zamolxe

Nu da, Doamne, omului cât poate îndura!

Dorinţa toarnă în formă. Ceea ce viaţa sculptează apoi în piatră. Dorinţele noastre arzătoare sunt mai cu adevărat *crezul* (credinţa) noastră. Decât tot ceea ce spunem prin rugăciuni.

Sub o formă sau alta acest proverb este în toate limbile, la toate popoarele pământului. O dureroasă experienţă de mii de ani se cristalizează în această amară rugăciune, adresată, şi lui Dumnezeu… câinelui Anubis şi Norocului…

Cine-i fericitul care a trăit şi care n-a avut prilejul să suspine: Asta nu credeam s-o pot îndura! Sau care-i nenorocitul ce a trăit atât de searbăd, încât să nu fi avut prilejul să se mândrească cu o sforţare deosebită, de care nu se ştia capabil!

Dar înţelepciunea omenească se opreşte aici. Nu trage învăţământul, atât de firesc totuşi, că omul este înzestrat cu puteri mai mari decât acelea de care se serveşte în chip obişnuit şi că ar trebui să se deprindă a se folosi mereu de ele.

Mare cuvânt a spus filosoful Keyserling când a recomandat oamenilor să caute mai degrabă să priceapă ceea ce ştiu deja, decât să înveţe mereu lucruri noi.

Ştim, ştim foarte bine că în noi zac puteri supraomeneşti, şi că la ocazii mari, cum ar fi o primejdie, ne vom folosi de ele; totuşi de la un capăt până la celălalt al vieţii le lăsăm să doarmă şi vegetăm spunând mereu „nu pot”, „sunt bolnav”, „mi-e teamă”.

Dar, oricât ar fi încă de nemăsurată *prostia* omenească, trebuie să fie o cauză mai adâncă, din care să izvorască teama de a trăi cu toate coardele cu toate pânzele întinse… Această cauză este instinctual de conservare. Desigur, lumea mai dăinuieşte încă, numai pentru că tot ce se naşte n-are alt scop, în esenţa oricărui fel de a vieţui, decât păstrarea fiinţei proprii. De aici izvorăşte şi munca şi lenea şi eroismul

conştient. Însă, după cum iarna răcim din teamă de răceală, fiindcă ne încălzim casele şi ne îmbrăcăm mai mult decât trebuie, tot aşa lăsăm să ne conducă orbeşte instinctul de conservare, ce ne îngroapă puterile în adâncul fiinţei, de teamă că nu le va avea la nevoie de mare primejdie. Şi ne istovim păzindu-ne comoara, ca avarul care adeseori o ascunde atât de bine încât n-o mai poate găsi atunci când ar voi să mai cheltuiască ceva din ea!…

A ne lăsa pradă instinctului de conservare nu numai în faţa împrejurărilor exterioare, dar şi în ce priveşte perfectarea fiinţei noastre, este a trece dincolo de scopul urmărit, deoarece puterea vitală creşte şi se reînnoieşte mereu prin întrebuinţare. Şi chiar de ar fi limitată, este cu totul neînţelept să duci o viaţă păcătoasă, pentru a-ţi păstra mijlocul de-a ţi-o apăra într-o împrejurare excepţională, ce poate nu va veni niciodată!

Hipertrofia instinctului de conservare a mai pricinuit-o şi religia umilinţei, durerii, slăbiciunii, aliment esenţial al tuturor religiilor. Unele religii, şi altele numai din pricină că sunt rău explicate de preoţii lor, au sădit în cea mai mare parte din oameni fatala idee a renunţării şi în toţi neîncrederea în puterile lor.

Totuşi, din cele mai vechi timpuri, spirite mai îndrăzneţe au tras beneficiile faptelor ce nu se potrivesc nici cu şoaptele instinctului de conservare, nici cu învăţătura religiei.

Nu este aici locul documentărilor istorice şi ştiinţifice.

Asemenea studii hapsâne nu pot fi puse alături cu imnul poetic al unui iluminat.

Orison Swett Marden n-a fost om de ştiinţă; dar marile adevăruri, marile taine ale universului, toate, sunt mai întâi presimţite de inspiraţi, şi apoi dovedite de savanţi. Cărţile lui Marden sunt tot aşa de puţin ştiinţifice ca şi „Stăpânirea de sine” a lui Coué; însă, ca şi broşurica scriitorului de la Nancy, circulă în milioane de exemplare, în mai toate limbile pământului.

„Stăpânirea de sine” şi „Minunile gândului” purced cam din aceeaşi doctrină; sunt însă pentru stări sufleteşti deosebite. Terapeutica lui Coué nu se aplică deopotrivă tuturor. „Stăpânirea de sine” este necesară cazurilor grave, pe când celor mai puţin bolnavi le

este de-ajuns „Minunile gândului”, carte de altfel folositoare tuturor, ori cât ar fi de sănătoşi.

Metoda Coué, prin ingenioasa suprimare a elementului voinţă, poate fi folosită şi de cei nehotărâţi. Acel care nu mai este capabil de niciun fel de efort, se poate trata prin autosugestia lui Coué. Remediu pentru a cărui aplicare nu trebuie numaidecât voinţă, ci abia puţină bunăvoinţă. Iar când şi aceasta lipseşte, metoda tot nu dezarmează, căci bunăvoinţa poate fi sugerată de un medic cu autoritate şi prestigiu faţă de bolnav, de o persoană iubită de el, sau chiar pe cale de sugestie directă făcută în timpul somnului. (…)

Marden, ca orice american, nu poate preţui decât realitatea prezentă şi nu poate pricepe lipsa de voinţă De aceea s-a devotat unui apostolat special, propriu stilului american. Invalizii, debilii cronici, nu-l interesează: dar şi-a închinat viaţa îndreptării celor cu voinţa zdruncinată şi mai ales rău întrebuinţată, din care vrea să facă cuceritori. Idealul său este o cât mai numeroasă elită de cuceritori, până când toţi oamenii vor fi „supraoameni”.

„Minunile gândului” este un poem plin pe alocuri de uşoare exagerări, ca orice adevărată poezie izbucnită din inimi generoase şi din intuiţii „tari”. Este un imn al izbânzii spiritului asupra materiei.

* * *

Pentru acei prea mulţi care neagă ceea ce nu ştiu, sau nu pot să-şi explice, amintesc următoarele constatări celebre: Dr. A. Brauchle publică (1925) în revista „Medizet” experienţele profesorului de fiziopsihologie Franz B., prin care se răstoarnă multe legi ştiinţifice: Dr. Franz B. prin concentrarea gândului îşi poate coborî inima cu 6 – 8 cm. Sau îşi poate activa digestia, ca în trei sferturi de ceas să ajungă de la mâncare la normală evacuare. Sau poate privi încrucişat cu un ochi în afară şi cu celălalt înăuntru.

Sau vestita experienţă a doctorului Abrams: se apropie o bobiţă de măduvă de soc, electrizată, de o tumoare canceroasă. Dacă bolnavul este îngrijorat de boala lui sau este într-o atitudine mentală pasivă, bobiţa va fi atrasă spre centrul tumorii. Dacă însă bolnavul ştie să gândească şi să repete cu încredere că se va vindeca şi că tumoarea lui se resoarbe, atunci cancerul nu mai alege bobiţa de soc, ba chiar o

respinge.

Ar trebui, dacă omul ar fi măcar în parte la înălţimea pretenţiilor lui, ca toţi acei care află despre aceste minuni, să-şi schimbe cu totul atitudinea în faţa vieţii.

Totuşi, cu toate că nu ne îndoim de experienţele citate mai sus, continuăm să ne intoxicăm cu frica bolii şi cu tot felul de ingrediente minerale şi vegetale, dar vraja gândului bun, nici măcar nu o încercăm.

Relativ la suferinţele funcţionale şi nervoase (poate mai puţin grave dar foarte mari), toată, lumea ştiinţifică este de acord că sugestia gândului potrivit este remediul suveran şi mai totdeauna unic.

Iată un exemplu citat de marele Bernheim, autorul celebrei formule: „Orice gând are tendinţa să se prefacă într-o realitate". O persoană suferea îngrozitor din pricina unei tuse spasmodice care începea regulat dimineaţa la ora şapte şi ţinea ore întregi, istovindu-i puterile. Toate tratamentele au fost zadarnice. Dr. Bernheim a făcut să se falsifice ceasul bolnavului, aşa încât ora şapte să fie când şase când opt etc.

Mai târziu s-a spus pacientului înşelăciunea. Acesta, dându-şi seama că boala lui era închipuită, s-a vindecat.

În ce priveşte vindecările morale, rezistenţa sufletească şi trupească în faţa necazurilor vieţii, dovezile sunt de natură mult mai puţin tangibilă; sunt cu totul subiective şi nu pot fi îndeajuns apreciate decât prin experienţă personală. Dar pentru a dobândi această binefăcătoare experienţă, trebuie să începem prin a încerca tratamentul cu gândirea optimistă, însă după toate regulile autosugestiei.

* * *

Citatele ce urmează sunt spicuiri din concluziile doctorului Alexis Carrel, savantul francez de la Institutul „Rockefeller"; concluzii ce aduc inspiratului S.O. Marden sprijinul ştiinţei.

„Ciudat lucru! Toate minunile gândirii, toată munca intelectuală a celor mai mari creaţii, nu produce nici cea mai mică ridicare a metabolismului. Desigur este ciudat lucru; că gândirea care preface faţa pământului, face şi desface naţiuni, descoperă universuri în nemărginirea spaţiului, se elaborează, în noi fără să consume energie

deloc, sau atât de puţină, încât nici nu poate fi măsurată cu mijloacele tehnice actuale. Cele mai puternice creaţii ale inteligenţei măresc metabolismul mult mai puţin decât bicepsul când se contractează ca să ridice o pietricică. Nici ambiţia lui Cezar, nici cugetarea lui Newton, nici inspiraţia lui Beethoven, nici concentrarea lui Pasteur, nu au izbutit să iuţească nutriţia ţesuturilor, cum ar fi făcut repede câţiva microbi sau o uşoară excitare a glandei tiroide".

* * *

„Care să fie natura gândului, acest ceva ciudat care trăieşte în noi fără să consume o cantitate apreciabilă de energie? Care să fie relaţiile sale cu formele cunoscute ale energiei fizice? Spiritul trece aproape neobservat prin materia vie; şi totuşi este cea mai colosală putere din lume. A frământat faţa pământului, a ridicat şi a sfărâmat civilizaţii, a creat universul sideral. Spiritul, gândul, este el produs de celulele cerebrale, ca insulina de pancreas, ca fierea de ficat? Care sunt în celule precursorii gândului? În detrimentul cărei substanţe se elaborează el? Vine oare dintr-un element preexistent ca glucoza din glycogen? Să fie vreo formă de energie deosebită de energiile studiate de fizică şi care nu se exprimă prin aceleaşi legi? Sau dimpotrivă, trebuie oare socotită gândirea ca ceva nematerial, fiinţând în afară de spaţiu şi de timp, în afară de dimensiunile universului cosmic şi că adăugându-se, printr-un procedeu necunoscut, creierului, care ar fi condiţia neînlăturabilă a manifestărilor ei? În toate vremurile, în toate ţările, mari filosofi şi-au închinat viaţa cercetării acestor probleme.

N-au găsit soluţia".

* * *

„Puterea gândului se dezvoltă prin exerciţiul cugetării, studiul logicii, disciplina interioară; şi prin influenţe puţin cunoscute ale mediului. Omenirea nu şi-a dat niciodată osteneala să descopere natura condiţiilor de dezvoltare intelectuală. N-avem nicio cunoştinţă despre geneza inteligenţei. şi totuşi ne închipuim că o putem dezvolta, exercitând memoria copilului prin şcoli! Observaţia însă, ne dovedeşte că marile descoperiri ştiinţifice nu sunt decât în parte operă intelectuală. Savanţii de geniu mai au, pe lângă puterea de observare, de a înţelege, adică de a lega (*inteligere*) şi alte calităţi: intuiţie,

imaginaţie creatoare. Un adevărat şef n-are nevoie de fişe psihologice şi de informaţii ca să-şi aleagă bine subordonaţii; îi ajunge să-i privească în ochi. Un mare judecător dă hotărârea cea bună, chiar dacă o argumentează fals în sentinţă. Intuiţia şi inspiraţia sunt minuni ale gândirii, ce nu se încadrează total în ceea ce numim inteligenţă".

* * *

„Simţul moral este mai important decât inteligenţa. Frumuseţea morală lasă amintiri neşterse celui ce a avut şansa s-o privească vreodată. Ea dă celui care o are, o putere ciudată, inexplicabilă, dar dominatoare. Este mai mult decât ştiinţa, decât arta, este temelia civilizaţiei".

„Inteligenţa este aproape nefolositoare celui care nu are decât atât. Intelectualul sadea este o fiinţă necompletă, nenorocită, căci este incapabil de a realiza ceea ce înţelege".

„Capacitatea de a prinde raportul lucrărilor nu-i fecundă, dacă nu-i întovărăşită de alte activităţi: voinţă, imaginaţie, simţire, puteri organice şi, mai ales, simţul moral".

„Gândirea conformă cu simţul moral întăreşte chiar puterile fizice şi face fericirea cu putinţă".

* * *

„Integritatea, adică sănătatea organismului: fizică, psihică, mentală şi morală este indispensabilă manifestărilor conştiinţei. Omul gândeşte, „iubeşte", suferă, admiră şi se roagă, în acelaşi timp şi cu creierul şi cu toate organele lui".

* * *

„Vindecările miraculoase sunt rare, dar sunt fapte ştiinţific controlate; realitatea lor dovedeşte că mintea, organele şi celulele noastre sunt capabile de activităţi necunoscute încă. Aceste vindecări arată că anumite stări mistice, de pildă rugăciunea şi curăţenia morală, au efecte foarte precise şi că sunt fapte de care trebuie să se ţină seama. Cazurile cele mai importante au fost observate de biroul medical din Lourdes".

„... În câteva secunde, minute, cel mult în câteva ceasuri, rănile se cicatrizează, simptomele generale dispar. Uneori dezordinea funcţională, încetează înaintea leziunii anatomice. În cazuri grave,

bunăoară în cazul cancerului, urmele mai rămân câteva zile, după vindecare. Miracolul se caracterizează uneori printr-o accelerare surprinzătoare a evoluţiei de reparare organică. Singura condiţie indispensabilă este fenomenul de rugăciune. Minunea acestui gând operează, chiar dacă nu este gândul pacientului"! „Acesta poate chiar să nu creadă! E destul să fie alăturea de cel ce se roagă fierbinte pentru dânsul"…

„Asemenea fapte au o înaltă însemnătate. Ele dovedesc realitatea unor relaţii de natură necunoscută, între spirit şi organe, între gând, celule şi trup. Ele dovedesc importanţa obiectivă a activităţii gândirii, de care igieniştii, medicii, educatorii, sociologii, mai niciodată nu se ocupă. Activitatea gândirii însă, înţeleasă şi folosită, va deschide o lume nouă".

* * *

„Cea mai mare nenorocire pe care civilizaţia ştiinţifică a pricinuit-o oamenilor, este putinţa de a trăi confortabil fără muncă".

* * *

„Avem motive să credem că personalitatea se întinde dincolo de limita trupului, că precizia conturului anatomic nu este decât iluzie; că adică fiecare suntem mai mari şi mai împrăştiaţi decât ne este trupul".

* * *

„Când lumea îşi va da seama de falimentul credinţelor noastre pedagogice, medicale şi sociale, se va întreba, poate, ce-ar fi de făcut pentru îndreptarea situaţiei".

* * *

„Popoarele îşi pot salva existenţa şi singura înălţare, prin dezvoltarea celor tari şi prin ocrotirea celor slabi".

* * *

„Ştiinţa supremă este Iubirea, Psihologia; căci înainte de toate omenirea are nevoie de puterea Iubirii şi a gândirii" (dar şi Teologia – pentru că, ce faci fără credinţă? n. red). Dacă primind aceste uluitoare concluzii, nu ne schimbăm îndată şi cu totul, felul nostru de a cugeta şi de a trăi, fără iubire, iar conducătorii felul lor de a chivernisi societatea, înseamnă că omul este încă departe de a merge pe calea lui împărătească. Şi totuşi avem credinţa că va ajunge să stăpânească acea

misterioasă activitate mentală, care va crea lumea cea nouă.

D. V. B.

I

Originea divină a aspiraţiilor legitime

Aspiraţiile sufletului şi dorinţele inimii sunt cu totul altceva decât poftele şi plăcerile vulgare şi trecătoare. Ele sunt profeţii, sunt vestitorii a ceea ce poate să devină realitate. Ele arată de ce suntem capabili; ele dau măsura înălţimii idealului nostru şi ne precizează sfera activităţii noastre.

Idealul nostru este schiţa care precede, realitatea, substanţa a ceea ce sperăm să fim.

Sculptorul ştie că idealul său nu-i o fantezie a închipuirii sale, ci o profeţie, un simbol a ceea ce va întruchipa el cândva, în marmură.

Când începem a dori ceva din toată inima, intuim o legătură între acest lucru şi noi; legătură cu atât mai tare, cu cât dorinţa este mai arzătoare şi strădania pentru a o înfăptui mai înţeleaptă.

Ceea ce ne încurcă, este că dăm prea multă importanţă aspectului material al vieţii şi nu destulă idealului. Ar trebui să deprindem a trăi în gândire idealul pe care dorim să-l vedem realizat. Dacă, de pildă, dorim să rămânem tineri, trebuie să trăim cu mentalitatea tinereţii; dacă voim să fim frumoşi, trebuie să trăim în starea mentală pe care o creează frumuseţea.

* * *

Folosul de a trăi în ideal este că dispar toate lipsurile fizice, intelectuale îi morale. Astfel nici nu ne mai putem gândi la bătrâneţe, căci bătrâneţea este degenerare, senilitate şi acestea nu există în ideal, unde totul este tânăr şi frumos, unde nu-i loc pentru urâciune şi decrepitudine.

De aceea, obiceiul de a trăi în ideal ne este de un mare ajutor. Idealul ne ţine mereu înaintea ochilor, modelul perfecţiunii pe care o căutăm; el ne măreşte încrederea în originea noastră divină şi a perfecţiunii noastre finale, pentru că ne dă viziunea a ceea ce simţim instinctiv, că odată tot îl vom atinge.

Obiceiul de-a gândi şi de a afirma lucrurile cum dorim să fie, sau cum ar trebui să fie şi de-a proclama că suntem în stare să le îndeplinim, creează modelul pe care procesul vieţii îl va reproduce. Să avem mereu prezent în spirit viziunea fiinţei ideale a ceea ce vrem să

fim. În acelaşi timp, să credem că putem ajunge acea fiinţă, gonind imediat orice idee de boală sau orice sugestie de inferioritate. Să nu ne lăsăm niciodată prea mult preocupaţi de slăbiciunile, sau de lipsurile noastre.

Având mereu prezent idealul nostru şi luptând curajos ca să-l atingem, ne vom ridica până la el.

În credinţa, cu tărie păstrată, că năzuinţele noastre vor fi realizate, că visurile noastre se vor înfăptui, este o mare putere. Nimic nu ne ajută mai mult decât convingerea că lucrurile se vor întoarce în bine şi nu în rău, că vom reuşi, iar nu că vom cădea, şi că vom fi fericiţi, în ciuda a tot ce s-ar putea, sau nu s-ar putea întâmpla.

Nimic nu-i mai dătător de curaj, decât o atitudine optimistă, care ne face să credem în ceea ce este mai bun, mai înalt, mai fericit şi care nu lasă loc nici pesimismului, nici descurajării.

Să credem din toată inima că suntem capabili să facem ceea ce trebuie să facem. Şi să nu ne îngăduim nicio îndoială în această privinţă şi s-o gonim, dacă ea încearcă să pătrundă în noi. Să n-avem decât gânduri bune şi idei înalte şi să fim hotărâţi să le înfăptuim. Înlăturând orice gând duşman, orice descurajare, orice ar putea să ne facă să credem că nu vom izbuti, sau că ne pândeşte vreo nenorocire.

Cu o atitudine optimistă să fim siguri că ne vom ajunge scopul, în orice vom încerca să facem sau să fim; şi vom constata cu plăcută surprindere cât de mult ni se dezvoltă calităţile vieţii şi cât de mult ne progresează întreaga fiinţă.

Când spiritul a luat odată obiceiul de a se hrăni numai cu gânduri pozitive, fericite şi încurajante, nu mai poate face altfel. Dacă copiii noştri ar putea câştiga acest obicei, orientarea civilizaţiei s-ar schimba repede şi am face progrese nebănuite în desăvârşirea noastră. Un spirit astfel format, ar fi capabil să-şi realizeze totdeauna aspiraţiile, în cel mai înalt grad şi să se ridice deasupra învrăjbirilor, a răutăţilor şi miilor de duşmani ai păcii noastre, ai confortului nostru, ai utilităţii noastre sociale şi ai reuşitei noastre pe toate planurile existenţei noastre.

Credinţa că viitorul ne rezervă numai lucruri bune, că vom fi fericiţi şi că vom prospera, că vom avea o familie frumoasă, un cămin

agreabil şi că vom fi pregătiţi pentru orice eventualitate, iată cel mai bun capital din toate cu care ne putem arunca în viaţă.

Ceea ce încercăm cu tărie, tinde să se îndeplinească, chiar dacă la început ar părea imposibil. Dacă ne reprezentăm în chip viu ceea ce am voi să fie viaţa noastră şi dacă urmărim mereu şi energic înfăptuirea din toate puterile, este mult mai sigur că vom reuşi, decât dacă vom nesocoti această atitudine.

Mulţi îşi lasă dorinţele şi ambiţiile să-i părăsească. Ei nu înţeleg că intensitatea şi statornicia dorinţei dau puterea de înfăptuire. Efortul statornic pentru păstrarea intensităţii dorinţei, are puterea să o transforme în realitate. N-are importanţă că această realizare ar fi puţin probabilă sau îndepărtată, că viitorul pare întunecat; este destul ca noi să credem fără pic de îndoială într-însa cu tărie şi să luptăm energic pentru ea; mai devreme sau mai târziu o vom avea.

Dorinţa începe să fie un stimulent, numai când se transformă în hotărâre trainică. Dorinţa unită cu o decizie solidă dă naştere acelei puteri creatoare, ce se traduce în rezultat practic.

Fără întrerupere, ne mărim sau ne micşorăm puterile, prin calitatea gândurilor noastre, a emoţiilor şi a idealului nostru.

Nu gândim şi nu spunem decât ceea ce vrem să fie realitate. Persoanele care mereu se plâng, care mereu spun pretutindeni şi de prisos că sunt ostenite, istovite, că sunt nenorocite, că n-au noroc, sau că o soartă rea le urmăreşte, şi că aşa vor rămâne întotdeauna, că au muncit mult încercând zadarnic să ajungă la un rezultat, nu-şi dau seama că-şi grevează în minte aceste întunecate tablouri, tot mai adânc, şi astfel ele se vor realiza cu siguranţă. Să nu mai admitem nicio clipă că suntem bolnavi, slabi, sau abătuţi, căci gândind la ele, le dăm putere asupra noastră.

Suntem cu toţii fructul gândurilor noastre şi ajungem întocmai ceea ce suntem în ideea noastră cea mai secretă despre noi. Obiceiul de-a vedea zilnic în noi o fiinţă creată pentru a îndeplini o misiune divină, perfect capabilă de a ne realiza misiunea, ne dă o nestrămutată încredere, o minunată putere şi o neîntreruptă încurajare.

Dacă vrem să propăşim pe vreo cale oarecare, să ne îndreptăm gândurile în acea direcţie, dându-le cât mai multă vioiciune posibilă.

Concentrându-ne atenţia asupra lor până când vom simţi că ne împing înainte, că parcă le vedem înfăptuite; şi până la urmă se vor înfăptui.

Cu încetul, omul slab, imperfect, păcătos, creat de falsul nostru chip de a trăi va fi înlocuit prin omul ideal, printr-un nou om, aşa cum trebuie să ni-l închipuim creat de Dumnezeu.

Idealul este un neîntrecut sculptor de caractere; el are o imensă influenţă asupra căilor vieţii noastre.

Nu-i posibil nimănui să ascundă prea mult timp ceea ce-i ocupă în mod obişnuit gândurile, expresia feţei şi felul de viaţă îl dau de gol, mai devreme sau mai târziu.

De aceea, trebuie să veghem ca emoţiile şi gândurile noastre să fie mereu superioare, nobile, şi folositoare.

Hotărât e să n-avem niciodată nimic comun cu gândurile sau cu acţiunile de calitate inferioară; tot ceea ce facem să poarte pecetea perfecţiunii.

Angajarea neîntreruptă a sufletului şi a inteligenţei, spre a înfăptui lucruri mari, exercită asupra vieţii o influenţă reformatoare şi o înalţă la un nivel superior.

Credinţa priveşte înainte şi vede lucruri pe care ochiul nu le vede.

Credinţa este substanţa lucrurilor la care aspirăm, schiţa imaginii lor; substanţa reală, şi nu numai o reprezentaţie mentală. În dosul credinţei, în dosul speranţei, în dosul dorinţelor adânci ale inimii noastre, dacă sunt şi legitime, „animate de o idee creatoare, şi plăcută lui Dumnezeu, este o realitate potenţială.

Ceea ce credem cu tărie, devine un ferment creator.

Viziunea, de pildă, a unui cămin plăcut, înfloritor, dorinţa de a fi o persoană capabilă să poarte mari răspunderi, sunt germeni creatori.

Curentul tuturor gândurilor noastre trebuie să fie îndreptat către scopul ce ni l-am dat vieţii.

Cele mai mari minuni ale civilizaţiei au fost făcute prin concentrarea gândului. să trăim în aşteptarea celor bune, în convingerea că din efortul nostru constat şi din lupta noastră pentru ajungerea scopului va rezulta ceva mare şi frumos. Să trăim convinşi că

veşnic vom progresa, înaintând mereu tot spre ceva mai bun, mai înalt.

Multe sunt persoanele care-şi închipuie că-i periculos să se lase pradă visurilor, pentru că asta le-ar distruge spiritul practic. Cu toate acestea, imaginaţia este tot atât de sfântă ca şi toate celelalte facultăţi. Ea ne pune în stare să trăim în ideal, chiar când suntem obligaţi să muncim, într-un mediu neplăcut sau nefavorabil.

Imaginaţia ne ajută să întrezărim glorioasele realităţi ce ne aşteaptă. Ea ne arată lucrurile ce ne sunt posibile.

A clădi castele în Spania nu trebuie să fie socotit ca o trecere de vreme nefolositoare, sau periculoasă. Începem prin a ne clădi castele în subconştient, apoi le dăm formă de dorinţe, apoi le ancorăm adânc în activitatea noastră şi, în sfârşit, ele devin realitate.

A visa, a crea, nu este numai a clădi castele în văzduh.

Orice castel real, orice cămin a început prin a fi un castel de aer. Visul legitim este creator; el dă realitatea dorinţei şi apoi însuşi lucrul dorit. O clădire nu poate fi construită fără planurile unui arhitect care, mai întâi, le-a visat; astfel ea a fost, ab initio, creată, în minte.

Arhitectul vede cu ajutorul planului mental şi, apoi, cu al celui de pe hârtie, construcţia aşa va fi în realitate.

Tot ce înfăptuim în viaţă, intuim mai înainte în mintea noastră. Tot aşa cum construcţia este, până în cele mai mici amănunte, o realitate în spiritul arhitectului, chiar înaintea aşezării celei dintâi pietre, tot aşa înfăptuim în minte tot ceea ce mai târziu va fi o realizare în viaţa noastră. Viziunile noastre legitime sunt planurile posibile ale structurii vieţii noastre; dar nu vor rămâne decât planuri, dacă nu depunem mari eforturi pentru a le înfăptui, întocmai cum planurile arhitectului ar rămâne simple desene, dacă constructorul nu le-ar da o realitate.

Toţi acei care au făcut lucruri mari au fost nişte visători; dar ceea ce au înfăptuit a fost în proporţie nu cu visul, ci cu activitatea, cu energia şi cu stăruinţa depusă în urmărirea idealului lor; s-au ţinut de visul lor şi au luptat ca să-l înfăptuiască.

Nu-ţi părăsi visurile când numai în aparenţă sunt nerealizabile. Fii credincios viziunilor tale, cu toată tenacitatea de care eşti în stare. Să nu îngădui nevoilor materiale ale vieţii să-ţi umbrească idealul sau

să ţi-l micşoreze. Să trăieşti într-o atmosferă care-ţi deşteaptă aspiraţiile; să citeşti cărţi care ţi le stimulează. Leagă-te cu persoane care au făcut ceea ce încerci tu şi caută să descoperi secretul reuşitei lor.

Seara înainte de culcare reculege-te câteva clipe.

Stai liniştit şi visează după pofta inimii. O zi de muncă reală poate fi încheiată, fără pagubă şi cu folos, printr-o reverie. Nu te speria deloc de ce poţi visa, căci fără vise şi popoarele şi oamenii pier. Putinţa de-a visa nu ne-a fost dată în zadar în dosul ei se ascunde o realitate.

Este un dar dumnezeiesc sortit să ne facă să întrezărim lucrurile mari ce stau în rezervă pentru noi, să ne ridice de la vizibil la invizibil, şi să ne arate că aceste lucruri pot deveni realităţi în viaţa noastră. Aceste priviri în rai ne sunt îngăduite, ca să nu ne descurajăm din pricina cusururilor şi a decepţiilor noastre.

Nu vorbesc de visuri fantastice şi trecătoare, ci de dorinţele legitime, reale şi sfinte ale sufletului nostru; dorinţe ce trebuie să ne amintească mereu că ne putem face viaţa sublimă şi că, în ciuda mediului nostru care ar fi neplăcut şi duşmănos, ne-am putea totuşi ridica la o situaţie pe care o întrezărim în aspiraţiile noastre.

Mă gândesc la dorinţa legitimă de-a vedea înfăptuindu-se dezvoltarea personalităţii noastre întregi şi la putinţa de a se reproduce, în viaţa noastră de toate zilele, modelul întrezărit în clipele noastre cele mai nobile.

„Cel ce trăieşte strângând petece, va rămâne petecar, atâta timp cât nu va avea alt ideal decât acela de petecar” (!) Atitudinea noastră mentală, dorinţa adâncă a inimii noastre, este ruga statornică căreia-i răspunde natura. Sunt puţini acei care înţeleg că dorinţele ce au constituit adevărata lor rugăciune, sunt şi singurele care se împlinesc.

Acel care păstrează atitudinea mentală cea adevărată şi care luptă serios, cinstit, pentru ajungerea scopului, îl va realiza, sau măcar se va apropia mult de el.

Este o formidabilă putere creatoare, într-o neîntreruptă concentrare a spiritului asupra unei dorinţe sau ambiţiuni. Această concentrare dezvoltă o minunată putere, care atrage, care creează lucrurile după care suspinăm.

Aspiraţiile inimii ne stimulează energia creatoare.

Ele sunt un permanent tonic pentru facultăţile noastre şi ne măresc calităţile; ele tind să facă realităţi din visurile noastre. Natura este un mare negustor care ne oferă ceea ce-i cerem, dar trebuie să-i dăm preţul cuvenit.

Gândurile seamănă cu nişte rădăcini, care s-ar întinde în toate direcţiile oceanului cosmic al energiilor acumulate, şi care atrag, prin vibraţiile şi prin afinităţile lor, mijloacele menite să ajute la înfăptuirea lor.

Pasărea n-ar avea instinctul să migreze iarna spre sud, dacă n-ar fi un sud, care să le primească; Creatorul n-ar fi pus în noi dorinţa legitimă a unei vieţi mai mari, mai complete, a unei integrale dezvoltări şi aspiraţia spre nemurire, dacă n-ar fi o realitate, care să corespundă acestor dorinţe şi dacă n-ar fi în acel ce le doreşte posibilităţi de realizare.

În lumea vegetală totul, floare, fruct, urmează un curs normal, ajungând la timp la dezvoltare şi maturitate; fructul cade copt înainte de-al putea distruge zăpada.

Dacă se întâmplă vreodată să vie iarna, pe când mai sunt flori îmbobocite şi fructe încă, verzi, ceva anormal s-a întâmplat undeva. Şi când vedem că aproape nicio fiinţă omenească nu reuşeşte să se dezvolte complet, că nu-i nici măcar pe jumătate dezvoltată când este secerată de moarte, putem trage concluzia că este ceva care nu merge. Este evident anormal ca omul, cea mai superioară creaţie, încât nu ni-l putem imagina decât făcut după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, să se desprindă din copacul vieţii înainte de-a fi ajuns, măcar în parte, la maturitate.

Protestăm, cum ar putea protesta mărul scuturat din copac şi care-şi vede creşterea oprită înainte ca să se fi copt şi să fi ajuns un fruct perfect. Protestăm, cum ar putea protesta vigurosul stejar smuls din pământul care-l hrănea, tocmai când ar fi început să i se formeze ghinda.

Oamenii cei mai bine înzestraţi prin educaţie şi care au întâlnit cele mai multe înlesniri pe drumul lor, şi chiar giganţii rasei, când ajung la marginea mormântului simt că nu-s încă decât muguri în

formaţie şi că nu şi-au dat încă toată măsura.

Dar, desigur, că nu totdeauna va fi aşa. Multe analogii ne lasă să întrevedem că viaţa omenească va avea prilejul să-şi atingă maturitatea, să dea fructe perfecte şi să se dezvolte complet.

Avânturile instinctive spre o totală desfăşurare a facultăţilor noastre, ca şi lăuntrica noastră protestare împotriva distrugerii, care ne atinge înaintea ajungerii la această dezvoltare, dovedesc că trebuie să fie o realitate corespunzătoare dorinţelor şi aspiraţiilor inimii noastre, realitate ce n-a fost încă măcar descrisă în vreo carte.

Dacă am putea avea mereu prezent în ochi modelul nostru ideal, în aşa chip încât aceasta să fie atitudinea noastră mentală obişnuită, repede ni s-ar reproduce idealul în viaţă şi am deveni fiinţă umană completă.

II

Şi reuşita şi fericirea ne stau la îndemână.

Nici un om n-are obligaţia să rămână într-un mediu în care este mereu supus unor influenţe care îi distrug ambiţiile sale legitime şi care-l menţin într-o stare de sărăcie.

Respectul de sine îi impune să iasă dintr-un astfel de mediu. Aproape toţi cei care au ajuns prosperi mărturisesc că, cel mai fericit moment din viaţa lor a fost acela când au scăpat de sărăcie, când au realizat cele dintâi mii, când şi-au dat seama că lipsurile n-au să mai stea în calea avântului lor, când au putut să întrezărească timp liber şi posibilităţi de-a se dezvolta, de-a studia, de-a călători, când, în fine, au simţit că au smuls din ghearele sărăciei pe acei ce le sunt scumpi.

Atunci, mărturisesc ei, simţeau puterea de a-şi da lor şi de-a da altora un avânt care să-i facă să înainteze în viaţă; simţeau întăritoarea influenţă a succesului; că orizontul se lărgea tot mai mult înaintea lor.

În general, cerem prea puţine, prea puţin nădăjduim să se înfăptuiască, prea ne înăbuşim dorinţele şi ne limităm aspiraţiile. Şi neîndrăznind să pretindem tot ce soarta ţine pentru fiecare din noi în rezervă, nu ne deschidem destul pentru ca inspiraţiile, imboldurile cereşti să poată pătrunde în noi şi să ne îmbogăţească personalitatea.

Gândirea noastră creatoare este limitată şi meschină pentru că ne acordăm o mentalitate îngustă şi o dezvoltare timidă.

Creatorul nostru, ori cum s-ar numi, nu sărăceşte niciodată doar, împlinindu-ne cererile. Floarea n-are nevoie să-şi însuşească vreo părticică din lumina şi căldura soarelui. Lumânarea nu pierde din lumina ei dând-o şi altei lumânări. Nu o pierdem, ci, din contră, ne mărim putinţa de-a iubi, iubind; adică revărsând cu îmbelşugare dragostea noastră asupra tuturor celor din jur.

Când vom şti să vedem lucrurile în mare, când vom fi învăţat să nu ne mai limităm gândirea, să nu ne mai împiedicăm de idei meschine, vom vedea prin experienţa proprie că ceea ce căutăm, ne caută şi ne iese în cale la jumătatea drumului.

Nu ne mai plângem mereu că ne lipseşte ba una, ba alta. Dacă, n-avem nimic, să mai dăm şi altuia. De câte ori afirmăm că nu posedăm ceea ce alţii posedă, că noi nu ne putem duce unde se duc ei, nici să facem ceea ce ei fac, săpăm tot mai adânc în noi aceste întunecate tablouri. Atâta timp cât vom vorbi de întâmplările noastre neplăcute şi vom insista asupra plicticoaselor amănunte pe care am avut le-am îndurat, mentalitatea noastră inconştientă ne va împiedica să ştim cum să ne atragem, fie cele ce dorim, fie remediul împrejurărilor defavorabile în care ne aflăm.

Atitudinea mentală, viziunea interioară, trebuie să corespundă realităţilor urmărite.

Prosperitatea se creează mai întâi mental; deci nu-i posibil de realizat cu o mentalitate opusă. Nu ne putem atrage belşugul, dacă ne lăsăm subjugaţi de ideile de sărăcie care-l gonesc. Este periculos să muncim ca să obţinem ceva şi în adâncul sufletului să ne aşteptăm la contrariu. Suveica ţesătorului trebuie să urmeze modelul dat. Belşugul şi prosperitatea niciodată nu vor ajunge la noi pe canalul gândurilor de sărăcie şi de neşanse. Trebuie să gândim belşugul; dacă îl dorim, să ni-l imaginăm în minte, fără îndoieli şi numai atunci ne va veni.

Sunt mulţi acei cărora li se pare natural ca altul să aibă confort, lux, casă bogată, timp liber, şi că toate acestea nu-s pentru ei! Sunt convinşi că nu se cuvine să le aparţină şi lor, fiindcă sunt rezervate celor din altă clasă.

Dar de ce eşti din altă clasă? Numai pentru că admiţi că eşti aşa, pentru că te nutreşti cu gânduri de inferioritate, pentru că te limitezi singur. Pui hotar între tine şi bunăstare! Faci, în ce te priveşte, inutilă legea libertăţii, închizându-i mintea ta. Să nu uiţi că nu-ţi este îngăduit nici măcar să speri să ajungi la ceea ce ignori! Prin ce filosofie îţi închipui să obţii bunurile pământeşti, dacă eşti adânc convins că ele nu sunt pentru tine?

Unul din cele mai mari blesteme ale lumii este credinţa că sărăcia este necesară. Mulţi îşi închipuie că este cu totul necesar să existe şi săraci, ba chiar că unii au fost special creaţi pentru asta.

N-ar trebui să fie niciun sărac pe planeta noastră.

Pământul este doar plin de tot felul de bogăţii, ce abia au început să fie exploatate. Suntem săraci în mijlocul belşugului, numai pentru că gândirea noastră este greşită şi mărginită.

Se ştie acum, că gândurile sunt forţe reale ce intră în ţesătura vieţii şi ne formează caracterul; dacă cultivăm gânduri de frică şi de lipsă, dacă ne temem de sărăcie, încorporăm în ţesătura vieţii noastre toate aceste gânduri, care atrag, ca un magnet, sărăcia temută.

Desigur nu-i firesc ca omul să muncească din greu pentru puţin confort şi să-şi cheltuiască timpul pentru a-şi câştiga viaţa, în loc de-a şi-o trăi.

Dacă am fi oameni absolut normali, munca pentru a ne câştiga pâinea zilnică n-ar fi decât un incident în viaţa noastră. Marea ambiţie a rasei omeneşti ar fi o dezvoltare către tipuri superbe, care să ajungă supraomeneşti; pe când acum nu creştem decât „vieţuitoare" ce nu se preocupă decât de viaţa materială…

Decide să întorci spatele sărăciei şi aşteaptă cu ardoare belşugul; hrăneşte-te „cu tot gândul şi cuvântul ce vine de la Dumnezeu, şi cu gânduri de abundenţă, bineînţeles în acord cu firea ta, şi încearcă să te consideri bogat şi satisfăcut sufleteşte, înainte de a fi. Aceasta te va ajuta să-ţi atragi ceea ce doreşti. În dorinţele puternice şi statornice stă o energie creatoare. Dorinţa este puternică, numai când ne împinge să luptăm pentru ea.

Adevărul este că trăim în atmosfera ce singuri ne-o făurim, că nu suntem decât produsul gândurilor.

Omul n-a fost creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu ca să se înjosească, ci ca să se înalţe, nu ca să privească în jos, ci spre ceruri. Nimic n-ar trebui să pară omului că ar fi pentru el prea frumos, prea bun, prea mare, sau prea sus. Atitudinea noastră de sărăcie şi de îngustare a gândirii ne limitează posibilităţile. Dacă am avea despre viaţă o mai largă concepţie, dacă ne-am cunoaşte mai bine drepturile cu care ne-am născut, dacă în loc de-a ne târî, de a ne târâi, de-a cârti, de-a ne umili, am şti ce vrem, viaţa ne-ar fi mult mai frumoasă şi mai completă.

Trăim sărăcăcios datorită îngustimii vederilor noastre, slăbiciunii credinţei noastre şi a meschinei concepţii, ce avem despre titlul nostru de regi ai creaţiei.

Fără îndoială, că este ceva în neregulă, de vreme ce sunt prea mulţi acei care, deşi moştenitori ai împărăţiei cereşti, mor de foame la malul fluviului bogăţiei şi al belşugului ce curge de la uşa lor, ducând cu el comori nemăsurate şi nemărginite.

Condiţiile noastre de viaţă, sărăcia sau bogăţia, mulţimea sau lipsa de prieteni, armonia sau discordia personalităţii noastre, totul este rezultatul gândirii. Dacă atitudinea noastră mentală este săracă şi obsedată de sărăcie, starea noastră materială îi va corespunde. Dacă gândurile ne-au fost mari, generoase şi largi, dacă cu mintea am trăit într-o atmosferă de belşug şi de prosperitate, dacă am făcut eforturi serioase ca să atingem această stare, ea se înfăptuieşte şi măcar parţial.

Tot ceea ce primim de la viaţă ne vine pe poarta gândurilor. Dacă gândim îngust şi meschin, atunci ceea ce ne va da soarta va fi îngust şi meschin.

Când vedem persoane luptând ani de-a rândul împotriva sărăciei, cu toate că n-au fost lovite nici de boli, nici de împrejurări nenorocite, extraordinare, trebuie să ştim că le-a lipsit ceva în mecanismul vieţii lor şi anume, că n-au avut acea atitudine mentală de care avea nevoie. Cercetând bine, vom descoperi, foarte probabil, că s-au plâns mereu de insuficienţa câştigurilor şi de incapacitatea de a şi le mări.

De nu eşti mulţumit cu starea în care te găseşti, dacă viaţa şi se pare grea şi dacă te plângi de soarta ta, vei descoperi, când analizezi

bine, că toate acestea nu sunt decât rezultanta gândurilor tale, fiindcă totdeauna ne apropiem de idealul la care aspirăm. Idealul fiecăruia este totalul gândurilor sale obişnuite (mai mult decât ce ea ce-şi zice, câteodată, că i-ar fi idealul).

Nimic nu lipseşte mai mult rasei omeneşti decât o nestrămutată încredere în izvorul nesecat al puterilor spirituale. Ar trebui să trăim cu acest izvor în aceleaşi relaţii, în care trăieşte copilul cu părinţii lui. Copilul nu spune că nu îndrăzneşte să-şi mănânce mâncarea, de teamă că apoi n-o să mai aibă.

Nu aşteptăm îndeajuns de la puterile noastre, nu ne credem capabili nici pe jumătate din cât ar trebui; aceasta este pricina lipsurilor, ce ni se pare însă, că soarta ni le-a hărăzit. Nu pretindem cu vigoare dreptul nostru la belşug şi de aici decurge sărăcia vieţii noastre. Nu cerem vieţii cu mândria firească regelui creaţiunii; ne mulţumim cu prea puţin.

Lipsa celor necesare nu se potriveşte cu alcătuirea fiinţei umane.

Succesul decurge dintr-un proces mental cu totul ştiinţific. Omul care vrea să prospere, trebuie să creadă că va prospera; trebuie să aibă încredere în posibilităţile lui de câştig; să nu aibă, mai ales, spiritul plin de îndoială şi de frică, să nu vorbească mereu de sărăcie, nici să se gândească la ea şi să nu se arate în ochii celorlalţi ca un sărac. Un asemenea om munceşte ca să obţină ceea ce şi-a propus, eliminând constant din spiritul său orice gând potrivnic.

Nu sunt puţini acei de care sărăcia se ţine scai şi care au renunţat de a lupta cu curaj ca să scape de nevoi.

Chiar dacă muncesc mult, nu mai au nicio speranţă să-şi creeze o independenţă.

Mulţi rămân săraci de frica sărăciei, lipsindu-se de foarte multe, fiindcă le este teamă să nu sărăcească şi mai tare; ei trăiesc obsedaţi de această idee, care sfârşeşte prin a le determina evoluţia vieţii.

În multe familii copiii sunt îndopaţi cu gânduri de sărăcie; de dimineaţă până în seară n-aud alte convorbiri şi astfel cresc cu această imagine. Împrejurul lor nu se vorbeşte decât de restrângerea cheltuielilor; iar toată atmosfera le sugerează lipsuri şi mizerie.

Nu e mirare, că nişte copii crescuţi în aceste împrejurări vor perpetua mediocritatea părinţilor?

Nu este prea greu de observat că frica de sărăcie, grija neîntreruptă pentru „legarea celor două capete", face pe om nu numai nenorocit, dar îl şi împiedică de-a ajunge la situaţii mai bune. Cine trăieşte aşa, nu face decât să-şi sporească greutăţile şi gândurile negative.

Oricât ţi-ar fi de întunecat orizontul, oricât ţi-ar fi de descurajant mediul în care trăieşti, trebuie să ignori total ceea ce-ţi poate fi nefavorabil, cu ceea ce putea fi o piedică a dezvoltării energiei tale.

Nu atingem în viaţă decât idealurile pentru care ne luptăm; şi dacă nu suntem siguri de nimic, nimic nu primim. Râul nu poate curge pe o albie mai înaltă decât izvorul său; astfel nimeni nu poate ajunge bogat dacă se aşteaptă la sărăcie.

Acel ce vrea să reuşească nu trebuie să-şi zică: „La ce-mí serveşte să-mí dau atâta osteneală? N-am să ajung niciodată să câştig maí mult decât o bucată de pâine.

Eu n-am să am parte ca alţii nici de confort, nici de belşug. Soarta mea este să fiu şi să rămân sărac. „Omul cu asemenea gânduri nu va ajunge niciodată la nimic.

Trebuie să te străduieşti, plin de speranţă şi de curaj, ţinând seamă că succesul şi fericirea sunt drepturi inalienabile. Sunt persoane care ar voi să devină bogate, dar gândurile lor sunt până într-atât de strâmte, încât nu-s niciodată în situaţia care să le permită să-şi atragă avere.

Omul care voieşte să ajungă la o situaţie înfloritoare, se gândeşte mereu la ea, creându-şi-o mai întâi în minte; dar nu sub formă de deziderat, ci de realitate. Omul sărac nu totdeauna este acel care n-are nimic, sau aproape nimic; ci care este sărac în idei, în simpatiile sale, în aprecierile sale, în sentimentele sale, şi mai ales acela care are despre el şi despre soarta lui o idee săracă; acela care se îndoieşte de posibilităţile lui şi care comite crima de-a se nesocoti singur. Sărăcia mentală ne face săraci.

Dacă am fi constructori mentali mai iscusiţi, am fi şi constructori

materiali mai iscusiţi. Marii înfăptuitori construiesc cu gândul, fiind nişte visători practici; inteligenţa lor se avântă în nemărginitul ocean al energiei, înfăptuind idealul visat de ambiţie, întocmai cum principiul închis în sămânţă reproduce planta ascunsă în ea.

Nu înaintăm decât în direcţia gândirii noastre.

Pentru a prospera, trebuie să ne aşezăm într-o atitudine de prosperitate. Trebuie să credem în prosperitate şi să trăim în consecinţă, îndreptând în acest scop toate gândurile noastre. Scop pe care îl vom atinge prin atitudinea noastră mentală şi prin eforturile noastre statornice.

Belşugul, în cel mai larg şi variat înţeles al cuvântului, este tot ceea ce ne face viaţa frumoasă, tot ce înalţă şi inspiră, tot ceea ce este măreţ şi sublim, tot ceea ce ne îmbogăţeşte personalitatea, viaţa şi experienţa.

III
Despre greşita evaluare a şanselor

Sunt mulţi acei care privesc viaţa distorsionat.

Aceştia îşi neutralizează o mare parte din eforturi, printr-o atitudine mentală ce nu corespunde activităţii lor, aşa încât, în realitate, deşi muncesc pentru a obţine un lucru, se pregătesc pentru un altul.

Având cu privire la lucrul pe care-l urmăresc, printr-o greşită atitudine mentală, îl gonesc. Acest fel de oameni nu se înhamă la nimic cu acea încredere în victorie care smulge succesul, cu acea hotărâre ce nu cunoaşte înfrângerea. A avea ambiţia să devii bogat, de pildă, poate fi inhibată de teama că vei rămâne sărac; de îndoiala că vei fi capabil să-ţi realizezi visul; este ca şi cum ai vrea să ajungi într-o localitate de la răsărit, călătorind spre apus.

„Şi aceasta se poate; dar numai izbutind să ocoleşti pământul… adică cu eforturi excepţionale”.

Nicio filosofie nu-i în stare să ajute pe un om să izbutească, dacă mereu se îndoieşte de îndemânarea lui.

Acel care vrea să reuşească, trebuie să creadă în succes cu cel mai stăruitor optimism.

Nu poţi înainta decât în direcţia în care priveşti.

Dacă te uiţi spre sărăcie, în direcţia ei vei merge. Pe de altă parte însă, dacă îi întorci spatele, nevrând să ai nimic comun cu ea, vei merge spre belşug. Este o zicătoare, că oaia pierde o îmbucătură de iarbă la fiecare behăit. De câte ori te plângi de soartă, spunându-ţi că niciodată n-ai să poţi face ceea ce fac alţii, că n-ai calităţile altora, că n-ai noroc, etc., îţi exhibi toate inferiorităţile şi-ţi faci cu atât mai anevoioasă sarcina de-a înlătura piedicile ce stau în calea propăşirii şi a fericirii tale. Gândurile au puterea magnetică de-a atrage ce este asemănător lor. Dacă te temi mereu că nu vei reuşi în afacerile tale, dacă, te plângi de împrejurările în care munceşti, prorocind că toate îţi vor ieşi prost, într-adevăr aşa va fi. Poţi să faci cele mai mari eforturi, dacă mintea îţi este plină de frica insuccesului, această frică îţi va neutraliza munca şi-ţi va face succesul imposibil.

Spectrul nereuşitei şi teama de-a cădea în mizerie, împiedică pe mulţi oameni să obţină ceea ce doresc, săpându-le vitalitatea şi făcându-i incapabili să-şi organizeze condiţiile izbândirii.

Obiceiul de-a privi totul cu încredere, în loc de-a le vedea cu îndoială şi nesiguranţă, obiceiul de a crede că ceea ce ţi se va întâmpla va fi bun, că binele va triumfa, că armonia şi sănătatea sunt realităţi, iar boala numai o lipsă trecătoare, este ceea ce se numeşte atitudinea optimistă, care, când la urmă, va schimba lumea.

Optimismul este constructor. El este pentru individ ceea ce soarele este pentru vegetaţie. Facultăţile noastre mentale, prin ele cresc şi prosperă ideile, după cum plantele şi copacii cresc şi prosperă prin soare.

Pesimismul este negativ; este o închisoare întunecoasă, care distruge vitalitatea şi opreşte dezvoltarea.

O inevitabilă pedeapsă atinge pe acei care nu privesc decât partea rea a lucrurilor, care cobesc mereu numai răul şi nereuşita, care nu văd decât aspectul întunecat şi neplăcut al vieţii. Acest fel de oameni îşi atrag ceea ce mintea lor vede mereu, ceea ce aşteaptă, ceea ce cobesc.

Nimeni nu poate să-şi atragă ceea ce nu este de aceeaşi natură cu el. Orice lucru radiază propria sa substanţă şi atrage ceea ce-i seamănă. Omul care vrea să fie fericit şi să aibă şanse de reuşită trebuie să se gândească la fericire şi la desăvârşire.

Încetează de-a te mai gândi la sărăcie, dacă vrei să prosperi. Nu te preocupa de cele ce n-ai vrea să ţi se întâmple. Gândind la ele, cultivi pe cel mai sigur duşman al progresului tău. Respinge, alungă din minte cu toată perseverenţa de care eşti capabil tot gândul rău şi vei vedea cu surprindere cât de repede îţi vor veni cele ce doreşti. Atitudinea mentală pe care o luăm faţă de munca noastră şi faţă de scopul ce urmărim, are o foarte mare importanţă. Dacă începi munca cu atitudine de sclav şi nu vezi în ea decât o corvoadă, dacă munceşti fără speranţă, fără să vezi în eforturile tale decât un mijloc de-a nu muri de foame, dacă te gândeşti că o asemenea viaţă ţi-a fost sortită, nu poţi să te aştepţi la nimic altceva decât la ceea ce îţi închipui că ţi-a fost scris.

Însă, dacă fără să suferi din pricina stării tale prezente, îţi îndrepţi gândul către un viitor mai bun, dacă eşti sigur că odată şi odată te vei ridica deasupra obositoarei tale munci şi că vei ajunge să-ţi croieşti o viaţă în care va domni frumosul, confortul şi veselia, şi dacă totodată ţi-ai precizat scopul, având în acelaşi timp încredere în Dumnezeu şi puterile tale, fii sigur că vei putea realiza lucruri mari. Având credinţa că într-o zi vom fi în stare să realizăm ceea ce acum nu ni se pare posibil, păstrând cu tărie atitudinea mentală a celui care ştie că odată tot îi va veni ceea ce doreşte, şi trăind cu această viziune internă, dăm inteligenţei o putere misterioasă, care o face inventivă şi o transformă în magnetul ce va atrage cele urmărite.

N-am văzut niciodată un om care, având încredere în el, să-şi afirme mereu putinţa de-a săvârşi ceea ce întreprinde, să aibă ochii mereu aţintiţi la scop, să lupte bărbăteşte pentru a-l atinge şi care totuşi să nu reuşească.

Aspiraţiile devin inspiraţii, apoi, realităţi.

Îndoiala este trădătoare; ea ne distruge energia şi ne anihilează ambiţia.

Rezidă o mare putere în gândul constant, poziţia, în consecvenţa şi încrederea în bine şi fericire şi că nimic în lume nu te poate

împiedica să le ai. Fă-ţi obiceiul de a-ţi afirma aceasta fără încetare şi de-a crede fără slăbiciune în triumful tău final; fă aşa cu stăruinţă şi cu încredere şi vei avea mulţumirea să constaţi că stăruinţa şi încrederea sunt de-a dreptul miraculoase.

Am cunoscut un om în momentul când un dezastru financiar îl sărăcise de tot ce agonisise în mulţi ani de luptă şi efort. Nu-i mai rămăsese decât stăruinţa şi curajul său împreună cu un mare număr de guri de hrănit. Totuşi cu mai multă uşurinţă ai fi reuşit să-l descurajezi pe Napoleon! El, cu pumnii încleştaţi, hotărât să nu accepte înfrângerea, ţinându-şi privirea aţintită la scop, s-a aruncat din nou „în arenă". În câţiva ani a ajuns iarăşi la belşug. Nimic nu ni se întâmplă fără o cauză mentală.

Atitudinea noastră mentală creează premisele succesului sau ale insuccesului. Rezultatul muncii noastre va corespunde naturii gândurilor, obişnuinţei şi atitudinii noastre mentale. Spiritul ca să producă trebuie să fie ţinut într-o stare pozitivă de energie creatoare. O atitudine mentală deprimantă, repede va face inteligenţa neputincioasă şi va atrage o armată de duşmani şi de piedici care vor închide drumul succesului şi al fericirii. Facultăţile noastre sunt ca acele slugi care nu-ţi dau decât ceea ce aştepţi de la ele: ai încredere în ele, vor face cât pot mai bine. Toate lucrurile mari care s-au înfăptuit pe lume, sunt opera atitudinii mentale optimiste. Cultivându-ţi un caracter tare şi viguros, creezi o stare care forţează împrejurările.

Multe spirite pozitive devin negative, datorită influenţelor ce le distruge încrederea în ele. Adeseori ni se sugerează că am fi slabi, că nu ne-am cunoaşte meseria, că n-am fi la înălţimea ambiţiilor noastre. În scurt timp – dacă am accepta sugestia – subtila otravă ne paralizează iniţiativa, nu mai avem vigoare în ce întreprindem, – nu mai suntem în stare să luăm decizii ferme şi importante, spiritul devine şovăielnic; şeful de mai înainte devine subaltern.

Puterea mentală tinde să înfăptuiască ceea ce voim cu tot dinadinsul. Crezi din toată inima şi lucrează cu încredere. Intensitatea dorinţei dublează vigoarea acelui proces mental care luptă să îndeplinească lucrul. Cu alte cuvinte, toate mijloacele inteligenţei sunt în slujba dorinţelor prefăcute în hotărâri active.

O solidă hotărâre, de a aduce la bun sfârşit ceea ce ai început din toată inima, creează inteligenţei un model pe care ea va şti să-l reproducă în realitate.

Este în adâncul fiinţei noastre o putere misterioasă, pe care n-o putem explica, dar pe care toţi o simţim şi care tinde să ne multiplice puterile pentru înfăptuirea idealurilor hotărâte.

De pildă, dacă stăruiesc în formula că „sunt ţărână" şi că sunt mai puţin decât semenii mei, în scurt timp voi fi cu totul convins de aceasta şi o fatală renunţare se va întipări în inconştientul meu, iar acea putere misterioasă, lăuntrică, va începe să traducă în realităţi imaginea mea de neputinţă.

Dacă dimpotrivă, afirm că tot ce este bun îmi aparţine prin naştere, dacă declar mereu că sunt capabil să-mi ating marele scop spre care tind, dacă afirm că sunt puternic, că sunt sănătos, că trăiesc în spaţiul sublim al moralei creştine, că n-am nimic comun cu boala, cu lipsa de armonie, atunci spiritul devine atât de pozitiv şi atât de creator, prin atitudinea lui afirmativă, încât nu mai este capabil să distrugă, ci numai să producă, nu mai poate să mă deprime, ci mereu îmi va construi, piatră cu piatră, idealul. Gândirea constructivă este protector al omului; ea îi scapă de învrăjbire, de sărăcie şi de boală. Acei ce fac parte din marea armată a învinşilor, sunt acei care gândesc negativ, pe când învingătorii sunt gânditori pozitivi, constructivi.

Spiritul negativ nu-i în stare să ia decizii importante.

Trebuie să facem toate eforturile pentru a ne schimba atitudinea şi pentru a ne vindeca de îngrijorare şi de nelinişte, căci având spirit negativ, suntem totdeauna laşi.

Când ne menţinem într-o atitudine hotărâtă şi curajoasă, gândurile triste, deprimante şi nesănătoase, nu pot să ne atingă. Când ne lăsăm cuprinşi de descurajare, înlesnim opera nefastă a fricii, a grijii, a urii, a geloziei. Idei negre n-au decât oamenii descurajaţi.

Tăria şi stăruinţa gândurilor noastre obişnuite dau măsura a ceea ce suntem capabili în viaţă. Gândurile obişnuite ale unora sunt atât de slabe şi de spasmodice, încât nu pot comunica spiritului vigoarea necesară ca să îndeplinească lucruri mari.

Văzând pentru întâia oară o persoană, se poate spune dacă este

sau nu în stare să gândească energic, prin toate cuvintele ce le pronunţă; omul pozitiv transpiră atâta forţă, că poate antrena şi pe cei slabi. Lumea deschide calea caracterelor tari.

Câteodată întâlnim persoane care ne impresionează adânc; imediat simţim că au calităţi de conducători de oameni şi că vor reuşi în tot ce vor întreprinde. Alte persoane ne fac o impresie contrară; simţim instinctiv că totdeauna vor fi învinse. Pentru ca un caracter să poată domina, trebuie să ştie să-şi cultive calităţi pozitive.

Suprema artă este de a face din viaţă o permanentă victorie; ceea ce n-ar fi greu, dacă am fi educaţi în acest sens. Din nenorocire, inteligenţa este menţinută mai totdeauna într-o stare negativă; în loc să creeze, execută sugestii străine.

Studentul care, terminându-şi studiile, intră în carieră fără să ştie ce este o atitudine mentală hotărâtă, va fi repede învins. Îndoielile sale, temerile sale, lipsa de încredere în el, timiditatea, slăbiciunea gândirii, îi vor paraliza inteligenţa, fără să-şi dea seama.

Oricât de necesare ar fi latina, greaca, filosofia şi ştiinţa, este nețărmurit mai important pentru un student să înveţe cum să-şi menţină inteligenţa la maximumul creator şi cum să înlăture tot ce este pierdere de vreme.

Adeseori vedem tineri foarte instruiţi care nu reuşesc în nimic, pentru că au o inteligenţă negativă şi incapabilă să creeze. Acestora, câteva luni de antrenament al mentalului, pentru schimbarea felului de gândire, le-ar face mai mult bine decât le-au făcut toţi anii de studiu.

Gândirea pozitivă dezvoltă iniţiativa, cea mai importantă dispoziţie mentală. De eşti lipsit de iniţiativă, o poţi căpăta abordând o atitudine mentală pozitivă şi creatoare, faţă de orice lucru şi chiar când petreci. Un gând negativ totdeauna te slăbeşte.

Îţi vei fi singur de mare ajutor afirmând mereu că eşti ceea ce ai vrea să fii; nu că speri să fii, ci că eşti deja.

Vei fi atât de minunat, pe cât de repede se reproduce în firea ta acea personalitate ideală a gândului tău.

Reţinând în spirit, cu stăruinţă, ceea ce am dori să facem din noi, sau să fim, ne putem contura un caracter tare şi, adesea, din cele mai măreţe. Ne putem induce o bună şi permanentă sănătate, plenitudine

de viaţă, realizând tot mai mult omul ideal, fără cusur şi fără pată!

Stă în puterile oricui, să dea supremaţie calităţilor ce le are şi să-şi îmblânzească defectele sale şi chiar duşmanii progresului său.

În momentul în care puterea creatoare – de pildă la plante agenţii chimici şi fizici din pământ, aer, apă şi soare – încetează, de a-şi exercita acţiunea binefăcătoare, începe degenerarea. În momentul în care omul încetează, să aibă încredere în principiile vitale din el, elementele distructive îl deprimă şi, treptat, îl distrug.

Dacă răului, a cărui experienţă eşti nevoit să o constaţi în jurul tău, îi negi apriori puterea, prin aceasta îi micşorezi influenţa. Dacă însă, îi recunoşti puterea, eşti, într-adevăr, realist.

Având spiritul aţintit asupra unui scop, într-un mod atât de constant, încât aceasta să devină un obicei şi îndreptând asupra acestui scop toate facultăţile noastre, creăm un fel de câmp magnetic, care va atrage tot ceea ce dorim.

Trebuie să respingem, din toate puterile, sentimentele duşmănoase faţă de alţii, căci acestea ne sunt duşmanii ce ne sapă energia şi ne împiedică progresul.

Pentru a avea succes, trebuie să trăim în armonie, în linişte sufletească, în libertate de gândire. Curajul, încrederea, hotărârea: iată puterile electricităţii mentale care aduce succesul.

A şti să-ţi liberezi spiritul de grijă, de nelinişte şi de tot ce-l înăbuşă şi totodată să ştii să ţi-l umpli de vigoare, de speranţă, de gânduri bune, este o mare artă. Numai aşa, îl poţi menţine într-o atitudine creatoare.

Radiem în jurul nostru atitudinea noastră mentală, speranţele şi temerile noastre.

Este o misterioasă putere în emulaţia (străduania de autodepăşire) unei atitudini hotărâte şi curajoase, în încrederea care însoţeşte siguranţa succesului.

Cu alte cuvinte, este aproape tot atât de important să-i faci pe ceilalţi să creadă în tine, cât este ca tu însuţi să crezi în tine; iar pentru a ajunge la aceasta, trebuie să ai o atitudine hotărâtă, victorioasă şi, sinceră să te simţi tare.

Este o mare diferenţă între omul care crede în izbândă, care

merge prin lume ca un cuceritor, şi între unul care mereu are aerul de învins şi care se comportă ca şi cum s-ar aştepta să fie înfrânt în marea luptă a vieţii.

Lumea îl iubeşte pe acela, a cărui atitudine cuceritoare arată că este totdeauna sigur de reuşită.

Convingerea că ai putere, ţi-o dă afirmarea puterii.

Unii se miră că sunt aşa de puţin consideraţi în lume şi că au aşa de puţină trecere în mediul lor.

Au însă această situaţie, deoarece nici nu gândesc şi nici nu se poartă ca nişte cuceritori. Aceştia n-au o atitudine creatoare, victorioasă; sunt fiinţe debile.

Cine nu învaţă secretul de a radia putere (în speţă putere de afirmare), nu poate să se servească de magnetismul său mental. Caracterul pozitiv *atrage*, caracterul negativ *respinge* (…)

Sunt unii oameni care lasă impresia că nu aşteaptă nimic de la viaţă şi că nu doresc decât să trăiască mai mult sau mai puţin confortabil, să mănânce bine, să bea, să doarmă mult şi bine şi eventual să facă şi un pic de amor şi acela de proastă calitate… Pentru aceştia, viaţa este numai o înlănţuire de mici fapte, în loc să fie o bucurie, o victorie repetată. Viaţa bine înţeleasă, este o neîntreruptă dezvoltare şi îmbogăţire, care, prin aceasta chiar, ne dă toată satisfacţia de-a trăi.

Ceea ce ar trebui cultivat în capul copilului, din cea mai fragedă vârstă, este că el s-a născut spre a învinge, spre a fi un cuceritor de valori şi, de ce nu, şi de inimi, în limitele moralei şi a bunelor maniere şi nu poate a fi un învins, cum s-ar părea că o cred mulţi.

Dacă ne-am învăţa copiii să aibă o mentalitate de învingător, să aibă un mare respect de ei înşişi, precum şi o neţărmurită încredere în capacităţile lor cu sârguinţă folosite, nereuşita ar fi lucru foarte rar. Va veni însă şi acea vremea când copiii conştienţi de munca lor creatoare de putere, vor învăţa să exprime vigoare, şi să aibă o gândire triumfătoare. Şi aceasta, va fi socotit ca una din părţile cele mai importante etape ale educaţiei lor.

Dacă vrei să poţi obţine o poziţie victorioasă, trebuie să înlături orice gând de gelozie, suspiciune, de bârfă, ură sau de răzbunare şi să cultivi acea pace lăuntrică, care este apanajul caracterelor cu adevărat

mari.

Toată filosofia fericirii constă în muncă susţinută, în afirmarea energică a ceea ce vrem să fim cu adevărat.

Un tânăr care păşeşte în viaţă cu dorinţa de a reuşi, nu trebuie să-şi zică: *„Aş vrea să ajung şi eu ceva, dar în profesia ce mi-am ales-o este prea multă concurenţă, încât mi-e teamă că am greşit, alegând-o*". Tânărul care gândeşte, vorbeşte şi se comportă astfel, nu va ajunge decât la un rezultat cvasi-mediocru.

Poţi să enunţi oricâte vorbe îndemânatice, nu vei reuşi să ascunzi cu totul, aceluia căruia îi vorbeşti, gândirea ta secretă. Dacă ai faţă de tine neîncredere, iar pentru dânsul un sentiment de gelozie, invidie, va simţi. Putem domina pe cineva prin vorbele noastre şi, întrucâtva, prin atitudinea noastră fizică, dar nu-l putem împiedica să simtă adevărata noastră atitudine mentală.

Mulţi trec prin viaţă, nici bogaţi, nici săraci, fără succese şi fără insuccese. Ei oscilează ca o pendulă între lipsă şi mediocritate, pentru că inteligenţa lor este când creatoare, când negativă. Aceştia, atunci când reuşesc să aibă puţin curaj, puţină speranţă şi entuziasm, produc şi ei câte ceva; când însă îşi pierd curajul, lăsându-se cuprinşi de frică şi îndoială, spiritul lor devine negativ, neproductiv şi atunci cad din nou în lipsuri.

IV

Să ai convingerea solidă că eşti în stare să duci la bun sfârşit lucrul început

Oare ce succes ar putea avea un îmblânzitor al animalelor sălbatice, dacă ar intra în cuşcă plin de frică, de îndoială şi de nesiguranţă? Ce s-ar întâmpla dacă şi-ar zice:

„Este o întreprindere riscantă, din partea unui om, să se măsoare cu un tigru. Am să încerc totuşi să stăpânesc această fiară. Dar oare voi reuşi"? Acel care s-ar prezenta într-o astfel de atitudine şovăitoare în faţa unor animale sălbatice, ar fi cu siguranţă sfâşiat. Numai o demnă îndrăzneală îl poate scăpa. Fiarele trebuie stăpânite prin radiaţia ochilor; o clipă de slăbiciune poate costa viţa.

Într-adevăr, omul nu poate avea voinţa care duce la succes; decât dacă este convins că va reuşi în ceea ce întreprinde.

Cum ar putea un tânăr să devină, de pildă, un bun negustor, dacă în conştiinţa lui nu-şi recunoaşte calităţile necesare? Totdeauna avansăm numai în direcţia convingerii noastre. Nu realizăm decât ceea ce credem că suntem în stare să facem. Cum să fie posibil, ca un tânăr să facă avere, dacă nu-şi recunoaşte aptitudini de a câştiga bani şi dacă se aruncă în afaceri cu convingerea că puţini reuşesc, că cei mai mulţi rămân săraci şi că el face parte, probabil, din această ultimă categorie?

Cum să reuşească la şcoală elevul, care se crede incapabil de-a studia?

Cum să fie posibil ca un tânăr să-şi găsească un loc bun de afirmare, dacă nu se crede capabil de-a îndeplini perfect obligaţiile acelui loc?

Am cunoscut tineri care şi-au ales cariera cu atâta bărbăţie şi curaj, încât nimic n-a putut să le stânjenească succesul. Dacă analizăm acţiunile cele mari şi frumoase şi pe cei ce le-au iniţiat, vedem că principala lor calitate a fost încrederea. Omul care are încredere absolută în îndemânarea lui de a duce la bun sfârşit ceea ce a început, va reuşi; chiar dacă încrederea sa pare celorlalţi şi poate este, într-adevăr, temerară. Ceea ce acestor oameni le dă putinţa să reuşească, este nu numai efectul subiectiv al încrederii în ei, într-o largă măsură, ci şi efectul pe care această încredere îl produce asupra celorlalţi. Când un om are sentimentul valorii sale, când este sigur că va putea influenţa semenii şi actele lor, atunci inspiră încredere şi împrăştie temerile; fiecare este convins că este în prezenţa unuia care va reuşi, căci toată lumea crede în cel ce crede în izbândă.

Sunt persoane care ne captivează de la prima vedere, prin atitudinea lor victorioasă; credem în puterea care emană din toată fiinţa lor.

În multe întreprinderi depindem de părerea altora despre noi, în speţă faţă de capacitatea noastră de a munci, de a combina, de a dirija, de a face acele o mie de lucruri pe care le cer împrejurările, locul de muncă sau publicul.

Viaţa este prea scurtă ca să ne permitem să o risipim în

amănunţite cercetări, asupra valorii reale a celui care se pretinde capabil să facă cutare sau cutare act.

Lumea primeşte, fără control, afirmarea sinceră (adică pe aceea susţinută de adevărata atitudine mentală), pe care fiecare o transmite despre el, conştient fiind sau nu.

Dintr-un grup de tineri cu educaţie şi aptitudini asemănătoare, unii înaintează repede în viaţă, în timp ce alţii aşteaptă să fie descoperiţi, fără să fie conştienţi. Lumea n-are vreme să umble la vânat, după merite.

A te lăsa şi pentru puţin timp copleşit de îndoială, înseamnă a deschide o poartă neşanselor. N-ar trebui niciodată să îngăduim încrederii în noi înşine să şovăiască, nici măcar o clipă, oricât de întunecat ar părea drumul.

Nimic nu distruge mai repede încrederea ce o inspirăm celorlalţi, decât lipsa de încredere în noi.

Mulţi nu reuşesc şi pentru că transmit descurajarea lor celor cu care au de-a face.

Dacă singur te preţuieşti prea puţin, ceilalţi nu-şi vor da osteneala să verifice de nu cumva te-ai socotit sub reala ta valoare.

Se vede din atitudinea fiecăruia şi locul ce-l ocupă în lume şi la cât îşi preţuieşte capacitatea şi situaţia. Dacă ai sentimente vulgare, vulgară îţi va fi şi speranţa, reuşita şi viaţa. Dacă singur nu te respecţi, se citeşte pe faţa ta.

Dacă te simţi sărac, dacă te simţi complexat, poţi fi sigur că nimic nu se va manifesta în tine constructiv.

Trebuie ca superioritatea să o ai mai întâi mental, înainte ca ea să se şi poată vedea în fapte şi în maniere.

Este o extraordinară putere în convingerea că poţi.

Omul care are încredere în el însuşi, scapă de incertitudini şi de orice îngrijorare pentru viitor. Cu alte cuvinte, acel ancorat în credinţă scapă de multe din temerile şi grijile care pot înfrânge pe acei care n-au credinţă. El se poate folosi liber de facultăţile sale şi îşi poate da toată măsura valenţelor proprii.

Niciun om nu poate da tot, atunci când spiritul îi este împiedicat

de griji, de neliniște, de teamă, de nesiguranţă; tot aşa, cum nimeni n-ar putea munci fizic, având muşchii contorsionaţi (…)

Pentru munca cerebrală este absolut necesară totala libertate. Nesiguranţa şi îndoiala sunt cei mai mari duşmani ai acelei concentrări, care este secretul oricărei forţe.

Încrederea a fost întotdeauna o cheie fundamentală; cu ea s-au înfăptuit minuni.

Nimeni, niciodată nu va putea aprecia suficient minunata influenţă a credinţei în acţiunile eroice!

Credinţa răstoarnă munţi de piedici!

Biblia ne aminteşte, la tot pasul, că şi Avraam şi Moise şi toate acele mari caractere, numai prin credinţă au făcut atâtea minuni. Religiile insistă asupra importanţei credinţei: *crede şi te vei mântui* ş.a.

Credinţa ne înmulţeşte puterile, iar fără ea nu putem nimic. Un om oricât ar fi de puternic, este repede deposedat de puterea lui când îşi pierde încrederea în el.

Credinţa este legătura care uneşte conştiinţa cu subconştientul. credinţa pătrunde în adâncul fiinţei noastre lăuntrice, în sanctuarul vieţii noastre şi astfel acţionează în noi divinul.

Viaţa noastră este eroică sau păcătoasă, măreaţă sau inutilă, după cât este credinţa de adâncă, de tare sau de slabă. Multe persoane nici nu bănuiesc importanţa credinţei, fiindcă nici nu ştiu ce înseamnă credinţă; o confundă cu fantezia şi cu imaginaţia, câtă vreme, ea este vocea unei puteri lăuntrice, ce izvorăşte din atotputernicia Duhului Sfânt; este o facultate spirituală care „ştie" şi „vede" drumul pe care celelalte facultăţi nu pot să-l vadă. Credinţa este o puternică, chiar cea mai puternică pârghie; ne înalţă, dându-ne o idee despre Pământul Făgăduinţei; este Lumina Adevărului şi a înţelepciunii.

Este criminal să distrugi unui copil încrederea în el, spunându-i că nu va ajunge niciodată la nimic bun, că nu-i în stare să facă ceea ce pot face ceilalţi. Părinţii şi educatorii sau profesorii nu prea înţeleg cât sunt de impresionabile tinerele inteligenţe şi cât de mult pot fi tulburate, prin sugestiile de inferioritate şi de nepricepere. Sugestia de inferioritate a pricinuit multe naufragii, tragedii şi înfrângeri.

În statele puternic dezvoltate, spre exemplu, un mare număr de

elevi nu-şi pot termina şcoala, din pricina unor cursuri neînsemnate, deoarece aceste lipsurî îi fac să-şi atribuie slăbiciunile unei profunde inferiorităţi şi devin morocănoşi, deprimaţi şi umiliţi de nereuşita lor. Sufletul lor se resimte până-ntr-atâta, că, nu este an în care unii să nu se sinucidă.

Nici cel mai bun cal de cursă nu poate câştiga, dacă şi-a pierdut încrederea în el. Antrenorii întreţin cu mare grijă acest instinct, căci siguranţa animalului de a ajunge cel dintâi este un mare factor al victoriei.

Tot ce ne măreşte încrederea în noi, ne măreşte şi puterea. Oamenii care fac lucruri mari au, în principal, o mare încredere în ei, în puterea lor, în viitorul omenirii.

Încrederea puternică în ei înşişi şi credinţa că vor putea înfăptui ceea ce şi-au propus, au fost principiile fundamentale ale tuturor marilor inventatori. Adesea au început să lucreze în sărăcie şi au înfruntat multe obstacole. Totuşi au continuat să muncească şi au rămas convinşi că, mai devreme sau mai târziu, se va deschide drumul şi pentru ei. Gândiţi-vă cât bine a făcut omenirii această atitudine de speranţă şi credinţă a marilor inventatori.

Ne bucurăm astăzi de confort şi de o mulţime de înlesniri, care au fost realizate pentru noi de aceste suflete tari. Adesea aceşti oameni au muncit în lipsă şi mizerie, ba chiar în atmosfera duşmănoasă şi neîncrezătoare şi a celor mai iubiţi din jurul lor (…)

Credinţa poate ţine loc de geniu.

Nimeni n-a găsit încă o explicaţie filosofică a credinţei. Ce fixează oare pe câte un om de munca lui, dându-i curaj şi speranţă în cele mai grozave condiţii, făcându-l capabil să îndure cu curaj, ba chiar cu voie bună, chinurile sărăciei şi tot felul de suferinţe? Ce-l mai susţine şi ce-i mai dă tărie chiar după pierderea şi celui din urmă ban, când prietenii, familia şi acei pe care-i iubeşte mai mult nu-l mai stimează şi nu mai cred în el? Ce este acea forţă din el, care-l ajută să îndure lucruri ce l-ar omorî de o sută de ori, dacă n-ar avea-o?

Credinţa ne împinge mereu înainte. Este un simţ al sufletului, o presimţire spirituală care vede dincolo de vederea fizică „un crainic care pregăteşte drumul, care deschide uşile închise, care vede dincolo

de obstacole şi arată calea pe care facultăţile mai puţin spirituale n-o pot vedea. Marele inventator, marele inginer, inspiratorul oricărui efort omenesc, este superba credinţă, mai mare decât toate obstacolele.

Să nu avem cea mai mică neliniște despre viitorul tânărului care are o solidă încredere în el. Încrederea în sine a fost întotdeauna mai mult decât un ajutor în momentele grele; ea este prietenul săracului, cel mai bun capital pentru el. Oamenii fără altă avere decât o mare încredere în ei înşişi, au înfăptuit minuni, acolo unde capitalul fără încredere n-a reuşit.

Dacă s-ar putea măsura credinţa omului, am avea o preţuire aproape exactă a capacităţilor lui. Nimeni nu poate face lucruri mari cu o credinţă mică.

Dacă am avea o idee mai largă despre ceea ce putem, dacă am avea o încredere mai mare în noi, am putea înfăptui incomparabil mai multe decât înfăptuim.

Suntem paralizaţi de vechea doctrină, conform cărora omul nu este decât ţărână ticăloasă. Singura noastră inferioritate este aceea pe care singuri ne-o dăm.

Am ajuns caricatura omului creat de Dumnezeu. Ne depreciem singuri, ne credem slabi şi inferiori, în loc să aspirăm spre înălţimile superiorităţii.

Una din cele mai nenorocite dogme ale vechii teologii este aceea a ticăloşiei omului. Omul se înjoseşte şi se condamnă la mediocritate, prin inferioritatea gândurilor sale, printr-o asiduă şi, proprie depreciere.

Vechea teologie ne-a învăţat să ne socotim născuţi din păcat. Dar Biblia prin nimic nu arată că omul trebuie să se nimicească şi să se târască înaintea Creatorului, ca un sclav. Din această proprie depreciere, nu poate rezulta decât demoralizare. În atitudinea noastră este prea mult servilism; iar în teologia noastră prea multă nimicire şi prosternare a omului în faţa omului. Omul n-a fost creat pentru umilire şi ruşine, ci pentru a-şi conforma originea şi scopul divin. Omul a fost făcut ca să stea drept şi să privească lumea drept în faţă, chiar şi pe Creatorul său cu multă demnitate şi smerenie; cu atât mai mult, cu cât

este făcut după chipul Lui.

Un prinţ cu sânge regesc în vine trebuie să-şi arate rangul cu mândrie, bărbăţie, respectul cuvenit, cu demnitate şi cu încredere. Toţi suntem prinţi în devenire ai creaţiei. Răul este că nu ştim să vedem îndeajuns binele care este în noi. Dacă am şti aceasta, am avea o înfăţişare mai bună. Ridică-ţi capul şi învaţă să ai o bună idee despre sine şi despre capacitatea ta de-a duce la bun sfârşit ceea ce ai început.

Sărăcia ce domneşte adesea în rândurile clasei muncitoare, este datorată, în mare parte unui propriu sentiment de inferioritate. În locul unei atitudini bărbăteşti demne şi independente, muncitorii admit că se cuvine să fie inferiori patronului. Patronul adevărat, cu demnitate nu stimează servilitatea. El iubeşte pe acei care se arată demni de a fi oameni şi care cer să fie trataţi ca oameni.

Ne dăm sau nu ne dăm seama, dar nu suntem mai tari decât convingerea noastră. Şi niciodată nu ne apucăm de lucruri mai mari decât acele pe care ni le inspiră încrederea ce o avem în noi.

Obiceiul de a cultiva încrederea în noi înşine, de a crede că avem mai multă îndemânare şi putere de câtă folosim, are o deosebită influenţă pentru lărgirea şi dezvoltarea mentalului; de regulă cea mai mare lipsă a omului este lipsa de încredere în el.

Ia o persoană *modestă*, *sensibilă*, *sfioasă*, şi învaţ-o să aibă încredere în ea şi; arată-i că poate ajunge om de valoare, dezvoltă-i încrederea până ce va ajunge tare şi viguroasă şi atunci vei vedea cum acelei persoane, nu numai că-i va creşte curajul, dar se va transforma şi mental.

Processus-ul vital reproduce în chip constant modelul mental, adică părerea ce avem despre noi înşine.

Abilitatea unui general poate să fie foarte mare; ea nu va fi folositoare decât dacă eforturile îi vor fi inspirate de încredere în abilitatea lui. Omul care n-are decât un singur talent, dar crede în el cu o victorioasă credinţă, face adeseori neasemănat de multe lucruri, faţă un altul care ar avea zece talente, dar nu crede în ele.

Încrederea dă viaţă tuturor facultăţilor noastre; influenţa ei este binefăcătoare, în timp ce îndoiala şi teama demoralizează. Nimic nu întăreşte pe om şi nu-i dezvoltă şi cele mai neînsemnate calităţi decât o

viguroasă credinţă; credinţa în tine, în alţii, în tot şi în toate!

Cu cât credinţa ne este mai mare, cu atât este mai intimă legătura noastră cu minunata Putere Universală.

Acel care are încredere neînvinsă la menirea lui, se numără între puternicii pământului.

Credem în omul unei mari credinţe, fie că ne este simpatic, fie că nu, pentru că, credinţa este putere, statornicie şi caracter. Încrederea noastră în altul este proporţională cu statornicia principiilor lui, cu soliditatea încrederii ce are în misiunea lui. Cea mai mare parte din oamenii care au reuşit, sunt acei care se aşteptau ca lucrurile să aibă pentru ei o bună finalitate; ei nu-şi pierdeau încrederea în rezultatul final, oricât ar fi fost aparenţele de întunecate.

Facultăţile noastre ne stau la „îndemână"; ele produc ceea ce aşteptăm de la ele. Dacă ne aşteptăm la mult, mult ne vor sluji. Dacă însă n-avem în ele acea mare încredere care le determină la un viguros efort, dacă ezităm sau ne îndoim, facultăţile noastre îşi vor pierde curajul şi rezultatul va fi pe măsură.

Nu cunosc mod care să dea mai multă valoare vieţii, decât acela de a crede mereu în bine decât în rău, şi de-a socoti ca lucru nestrămutat că trebuie să reuşim în tot ce întreprindem.

Obiceiul de-a exagera greutăţile şi de a le da o mare importanţă, slăbeşte caracterul şi paralizează, iniţiativa în aşa grad, încât se ajunge la neputinţa de-a mai întreprinde ceva. Cel care începe prin a vedea numai greutăţile, niciodată nu va face ceva valoros. Izbuteşte numai acela care ţinteşte, sfinţeşte scopul şi biruie piedicile.

Credinţa ne este dată (e Dar dumnezeiesc) pentru a ne susţine; ea este pentru individ, ceea ce pentru navigator este busola, care-l conduce sigur în port. Piedicile sunt mari sau mici, în propoţie cu credinţa noastră. În faţa unora ele se înalţă ca un munte, iar în faţa altora se micşorează cât nişte muşuroaie.

Să nu ai frică de răspundere. Este cea mai mare greşeală să eziţi în asumarea unor răspunderi acum, cu gândul că mai târziu ai să fii mai bine pregătit. Fermitatea de moment este cea mai bună pregătire.

Mulţi nu se cunosc singuri, până când n-au suferit vreo umilitoare înfrângere. Acest insucces eliberează, atunci, din adâncimea

firii lor, puteri care-i pun în stare să facă minuni. sunt unii oameni care, când se văd trântiţi jos şi simt că cei din jurul lor îi dispreţuiesc şi-i învinovăţesc, tocmai atunci iau hotărârea de se ridica; şi deodată totul în ei năzuieşte spre bine şi spre triumf.

Un asemenea erou pare a-şi zice: Dacă viaţa îmi rezervă, încă un Waterloo, voi fi Wellington, nu Napoleon.

V
Încurajare

Prin autosugestie mulţi, deşi bine înzestraţi, produc puţin, fiindcă sunt victimele unor autosugestii deprimante. Aceşti oameni, de câte ori încearcă să facă ceva, admit posibilitatea insuccesului şi se gândesc atât de mult la această umilitoare ipoteză, încât îşi inhibă iniţiativa.

Nimic nu se poate întâmpla mai rău unui om, decât să-şi închipuie că ar fi născut într-o zodie rea, că soarta îi este potrivnică. Nu este soartă în afară de propria noastră gândire; soarta ne-o facem singuri, prin felul gândirii noastre. La ce te poţi aştepta de la un om care se crede născut pentru nereuşită? Este tot atât de imposibil succesului să se nască din neîncredere, ca şi trandafirului să se nască din scaieţi. Când cineva este mereu preocupat de sărăcie şi de neşanse, imprimă aceste idei în subconştientul său, care-i va pregăti condiţii nefavorabile.

Cu alte cuvinte, gândirea sa, atitudinea sa mentală, îl face să nu poată lucra cum trebuie, cu toată bunăvoinţa ce ar avea-o.

Foarte adesea atribuim norocului şi sorţii ceea ce nu este decât efectul gândirii noastre. Vedem deseori lângă noi persoane, care nu-s deloc mai abile decât noi şi care reuşesc de minune, în timp ce noi rămânem în mediocritate sau chiar în sărăcie, ceea ce ne face să ne închipuim că o soartă misterioasă ajută acelor persoane, iar pe noi ne persecută.

Secretul reuşitei este însă, în noi înşine, în atitudinea noastră mentală.

Răul rezidă în faptul că nu pretindem de la noi atât cât ar trebui.

Se cuvine să avem despre noi mult mai bună părere; ar trebui să ne considerăm fiinţă superioară, înzestrată cu nesfârşite şi divine capacităţi.

Este o magică putere, o reală forţă creatoare în eforturile tale să ajungi ceea ce crezi că ar trebui să fii.

Doreşti sănătate? Atunci să nu-ţi îngădui gândul că te-ar putea atinge vreo boală; ia mereu atitudine de om sănătos; gândeşte-te la sănătate, spunând că o ai deplin.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre propăşire.

Nu-ţi îngădui gândul că, te-ar putea ajunge sărăcia; adoptă mereu atitudinea omului care prosperă. Lucrează, gândeşte, îmbracă-te ca un om căruia îi merge bine.

De vrei să fii brav, să ai mereu prezentă în minte ideea că nu-ţi este de nimic teamă, că nimic nu te-ar putea face laş.

Dacă suferi din pricina timidităţii, afirmă, mereu că niciodată nu te vei lăsa dominat de nimeni şi de nimic.

Ridică capul: proclamă-ţi bărbăţia şi ia hotărârea de a învinge această slăbiciune a caracterului (!)

Dezrobirea de grija părerii celorlalţi despre ei, este de un mare ajutor timizilor. Spune: ceilalţi sunt prea ocupaţi ca să aibă când să se ocupe şi de mine; şi dacă, ar face-o, nu-mi pasă, eu am să-mi urmez calea.

Dacă părinţii şi profesorii îţi spun că eşti stupid, neagă cu energie. Gândeşte mereu contrariul. Că dimpotrivă eşti vrednic, că vei arăta celor care te judecă rău, că poţi face şi tu ceea ce fac ceilalţi.

Orice ar gândi alţii despre capacităţile tale, să nu-ţi îngădui niciodată îndoiala asupra putinţei de-a înfăptui ce ea ce doreşti, cu pasiune şi cu statornicie. Măreşte-ţi încrederea în tine, prin toate mijloacele posibile.

Spune cu tărie că ai locul tău în lumea asta şi că-l vei ocupa bărbăteşte. Deprinde-te să aştepţi de la tine lucruri mari. Să nu admiţi niciodată că ai fi destinat mediocrităţii. Fii convins că tot ce ţi se va întâmpla, va avea o cauză şi că această cauză este mentală.

Gândurile sunt o putere, o mare putere; prin ele ne influenţăm

viaţa şi îi schimbăm condiţiile. Ele ne modelează caracterul şi felul de a trăi. Suntem ceea ce ne sunt gândurile. Nu ştiu cine spunea: „*Toată datoria omului constă în aceasta*: *să înveţe ceea ce* trebuie să gândească". Apostolul Pavel înţelesese filosofia justei gândiri, şi predica mereu că gândirea nu trebuie să fie ocupată decât de idealuri înalte.

Dar prin gândirea ocupată, apostolul Pavel nu înţelegea ca idealurile înalte să-ţi treacă numai prin gând, ca apa printr-o strecurătoare, ci să se şi oprească spiritul la acest fel de gândire, să le stimuleze până când îţi vor pătrunde în aşa chip viaţa, încât să devină parte integrantă din fiinţa ta.

Să cugetăm o clipă şi la ce rezultate am ajunge când spiritul ne-ar fi plin de gânduri de desfrâu, de ură, de răzbunare, de învrăjbire, de gelozie, sau de alte rele patimi omeneşti.

Gândurile criminale induc crima. Sugestiile voluptuoase, predispun spre desfrânare. Noţiunile la care ne gândim în chip obişnuit şi asupra cărora ne concentrăm spiritul, ne orientează viaţa (…)

Oriunde m-aş duce, nu mă pot despărţi de mine.

Sunt întotdeauna determinat de gândurile mele, încercat de idealul meu şi mereu influenţat de autosugestiile mele. Dacă gândurile mele sunt înguste, voi trăi într-o lume mărginită; dacă gândurile mele sunt lipsite de dragoste şi de simpatie, n-am să pot să mă bucur de fraternitate, fiindcă singur m-am făcut incapabil de-a o aprecia. Dacă, sunt meschin, nu voi avea un orizont larg, ci limitat prin sărăcia gândurilor mele.

Cu toate acestea, deşi nu putem evada din atmosfera noastră, o putem totuşi preface, prefăcându-ne gândirea şi atitudinea în raport cu viaţa. În puterea noastră este ca să trăim într-un infern, sau în paradis.

Acum este un lucru bine stabilit că relele deprinderi pot fi stăvilite, înfrânte chiar, adormind seara cu hotărârea şi credinţa vindecării.

Cum ai putea să dai maximum de efort productiv, dacă grija, neliniştea, descurajarea sau melancolia îţi sterilizează jumătate din energia ta mentală? Trebuie să-ţi des-cotoroseşti spiritul de aceşti

duşmani, căci altfel ei îţi vor scădea vitalitatea şi energia.

Autosugestia de gelozie, bunăoară, a întunecat multe vieţi. Gelozia pustieşte un suflet mai rău ca o crimă. câte naufragii n-a pricinuit acest groaznic duşman! În câteva luni a ruinat caractere frumoase! Nenumărate crime, de tot felul, au fost comise de către persoane bune şi cinstite din firea lor, când spiritul le-a fost otrăvit de acest vajnic duşman al păcii şi al fericirii.

Omul gelos se crede grav ofensat; el nutreşte gânduri de răzbunare şi adeseori ajunge la suprimarea rivalului.

La început nu admite nici măcar ipoteza unei crime, dar măcinând mereu idei duşmănoase, spiritul său devine anormal. Gândurile chinuitoare, grijile, temerile paralizează puterile productive.

Este minunată forţa mentală pe care o poate dezvolta o perpetuă afirmare a puterii tale productive.

Desigur, poţi să-ţi întrebuinţezi mult mai bine forţa cerebrală, în loc să-ţi aminteşti mereu întâmplările neplăcute. Dacă oamenii te judecă rău, trebuie să-ţi spui mereu: sunt destul de bine înzestrat ca să nu-mi fie permis să mă cobor până la nivelul acelor ce mă calomniază; am să-i silesc prin exemplul meu pozitiv, să mă stimeze. Facă ceilalţi orice, eu mă voi comporta ca un adevărat OM. Viaţa are prea multă valoare, ca să îngădui unor flecari să-mi distrugă liniştea sufletului şi să-mi anihileze rostul meu pe lume.

Dacă alţii nu-şi îndeplinesc menirea lor de oameni, dacă îşi risipesc timpul distrugându-şi în acelaşi timp puterile, nu-i niciun motiv să fac şi eu la fel cu dânşii.

Îndată ce te simţi rău dispus, arţăgos, gata să te irite tot ce te înconjoară, încearcă această experienţă: lasă tot şi pleacă la plimbare pe jos; dacă se poate la câmp.

În timpul mersului goneşte din suflet tot ce-ar putea să-ţi menţină starea de dezechilibru şi gândeşte-te numai la lucruri frumoase şi plăcute. Astfel vei fi un om care se ridică deasupra împrejurărilor. Spune-ţi: „*E ridicol ca un om tare*, *făcut să stăpânească natura*, *să fie mereu tulburat de nimicuri triviale şi neînsemnate*”. Apoi, ia hotărârea să te întorci la muncă stăpân pe tine. Mai fă în aer liber şi câteva exerciţii de gimnastică cu respiraţii adânci, şi te vei simţi

reînviat. Te vei minuna cât de fecund îţi va fi timpul, câte binefaceri ascunde.

Când eşti gata să te arunci într-o nouă întreprindere spune-ţi: „*Este un lucru bun şi am să-l fac*; *vreau să mă arăt un om*, *nu un laş*; *n-am să dau înapoi ori câte greutăţi voi întâlni în cale*!" Repetă câteva rugăciuni, versuri sau vreo cugetare frumoasă, care să-ţi inspire veselie, e-nergie şi curaj. Vei constata cu surprindere cât de repede şi cât de puternic te va întări asemenea autosugestie.

Am un prieten care îşi vine în ajutor, prin autosugestie, stimulându-şi cu glas tare propria putere.

Când simte că nu face tocmai ce trebuie, că a făcut vreo greşeală, că n-a judecat destul, c-a şovăit prea mult, sau că ambiţia şi puterea vitală îi scad, iese singur la câmp şi îşi ţine cam acest discurs:

„*Şi acum*, *tinere*, *moşule*, *să ne răfuim*! *Te ticăloşeşti măi băiete*, *moşule*, *idealul şi ambiţiile tale s-au micşorat de tot*! *Te neglijezi sub toate formele şi nici nu-ţi pasă*! *Asta nu-i deloc bine*. *De nu bagi de seamă*, *această inerţie şi această indiferenţă îţi vor pune în primejdie viitorul*. *Îţi trec pe sub nas atâtea ocazii bune şi nu eşti în stare să pui mâna pe ele*. *Reînnoieşte-ţi energia*, *că altfel devii leneş*. *Le iei toate cum nu trebuie*. *De acum înainte am să te strunesc altfel*, *ca nu cumva să rămâi de căruţă*!

Eşti doar capabil de mult mai mult decât faci de la un timp. *Scutură-ţi creierul de pânzele de păianjen în care iarăşi s-a încurcat*, *Cugetă*, *cugetă*, *cugetă mereu şi iar cugetă la un scop*. *Nu te enerva*, *nu te întrista*, *eşti amorţit – deşteaptă-te*!"

Acest tânăr, după ce-şi flagelează astfel puterile psihice, caută cele mai neplăcute dificultăţi ca să se pună la încercare, şi reuşeşte repetându-şi: „*Dacă alţii au putut*, *de ce n-aş putea şi eu*"?

După câţiva ani de serioasă şi severă disciplină, tână-rul a făcut minuni. Chiar dacă fusese un copil sărac, ce cunoscuse toată mizeria lipsei. A reuşit să se autoeduce şi, cu încetul, să fie un tânăr cultivat şi cu maniere frumoase, apoi chiar un om cu situaţie şi un filantrop.

Dumneata tinere sau bătrân, care de ani de zile te chinuieşti din pricina experienţelor dumneatale nenorocite şi din pricina gândurilor tale negre, închipuieşte-ţi că ai ajuns la o haltă şi spune-ţi: am dat o

prea mare parte din viaţa nea neliniştii şi grijilor; ani de-a rândul m-am lipsit de somn şi m-am lăsat deprimat de duşmanii victorioşi ai confortului, ai propăşirii şi ai fericirii mele; a venit vremea ca totul să se schimbe! Şi fii sigur că totul se va schimba. Iar dumneata, care mai tot timpul eşti obsedat de nevoi, dar mai ales de panica greutăţilor posibile, trezeşte-te! Chiar dacă, încă din tinereţe n-ai avut o singură zi bună, n-ai avut măcar o singură zi spiritul liniştit şi mulţumit, cum se cuvine oricărei fiinţe omeneşti. A trăi aşa, într-o atmosferă de frică şi de spaimă, nu înseamnă a trăi, ci a târâi o păcătoasă existenţă. Ai încredere în dumneata; socoteşte-te o fiinţă fără frică şi spune-ţi:

„Doar nu sunt laş! Nu-mi este teamă şi n-am să mă târăsc; sunt un om. Numai copiilor le este frică. De azi înainte n-am să mă mai las înjosit de acest sentíment ruşinos. Karma-i anormală, íar eu sunt normal; n-am să accept să-mi strice caríera o piedică atât de vulgară şi de prostească. Înţâi trebuie să mă încred în míne şi numai apoi în steaua mea. Nu-i înfrânt decât acela care primeşte să fie, care ia poziţie de inferior pentru că gândeşte că n-are noroc. Lumea aparţine acelor care o cuceresc”.

Omul care a câştigat arta de a-şi umple spiritul cu gânduri înălţătoare şi dătătoare de curaj, este în stare să dezlege cele mai mari probleme şi să învingă cele mai mari greutăţi ale vieţii.

VI
Goneşte-ţi gândurile negre

Omul care poate zâmbi când totul îi merge prost, are un imens avantaj asupra celui al cărui curaj slăbeşte îndată ce împrejurările sunt grele.

Carlyle a spus că: unii sunt foarte meşteri în arta de-a se autonenoroci. Ba chiar radiază o otravă mentală care atinge pe cei dimprejur, oricât ar căuta aceştia să se apere de contaminare. Astfel de persoane afirmă, fără încetare, că nu se pot schimba, că nu pot să nu aibă idei negre. Dar aceasta e fals. Nicio fiinţă n-a fost făcută ca să fie nenorocită, ca să întunece lumea şi ca să facă şi pe alţii nenorociţi. Toţi am fost creaţi ca să fim fericiţi şi veseli.

Nimeni n-are dreptul să-şi întristeze vecinii, arătându-le o mină tristă; şi nici să împrăştie împrejurul său germeni de îndoială, de frică, de descurajare sau de melancolie, după cum n-are dreptul să facă altuia niciun rău fizic. După cum nu-ţi este îngăduit să loveşti trupul cuiva, tot aşa nu-ţi este îngăduit nici să-i otrăveşti fericirea. Este un lucru destul de ciudat că unii oameni sunt totdeauna gata să primească ideile cele negre. Alte persoane se complac în a-şi descrie toate mizeriile, toate suferinţele, toate simptomele închipuite, plângându-se de soarta lor crudă. Astfel îşi implântă în suflet, inconştient dar tot mai adânc, gânduri duşmane propăşirii lor.

Fiecare cunoaştem „martiri" ai acestui fel de întuneric, şi care au darul de-a ne întrista. În faţa lor nu ne mai putem păstra seninătatea; mina lor ne îngheaţă, conversaţia lor ne deprimă.

Nimănui nu-i place să trăiască cu un om ursuz, trist şi melancolic. Să nu uităm aceasta.

Un suflet melancolic, grijuliu, înlesneşte dezvoltarea bolilor, deoarece distruge puterea de rezistenţă a trupului.

Nimic nu-i mai molipsitor şi mai periculos ca depresia şi ideile negre.

Pe de altă parte, o persoană veselă, optimistă şi senină, când intră într-un mediu trist şi melancolic, poate câteodată, provoca o adevărată revoluţie, dacă, buna ei dispoziţie este de o potenţă superioară acelui mediu melancolic. Cei stăpâniţi de accese de întunecime, nu-s în stare în timpul crizei nici măcar să fie politicoşi, nici chiar cu cei apropiaţi. Parcă-şi închipuie că toţi cei dimprejur sunt datori să le împărtăşească deprimarea şi nu fac niciun efort să se stăpânească.

Mulţi îşi compromit chiar cariera, prin aceea că îndepărtează posibilitatea simpatiei prin reaua lor dispoziţie; instinctiv evităm pe cei ursuzi şi-i căutăm pe acei care transmit armonia.

Câteodată o casă întreagă este infectată de un membru al familiei ursuz, morocănos şi nemulţumit.

Nu-i niciodată de acord cu ceilalţi; el niciodată nu se duce acolo unde toţi vor; el din principiu e de altă părere; el nu trăieşte în armonie cu ceilalţi şi n-are nicio plăcere comună cu ei. Astfel nu numai

el este nenorocit, ci împiedică şi pe ceilalţi de-a fi fericiţi.

Se cunosc oameni care suferă de idei negre cu atâta intensitate, încât chiar aspectul fizic le este schimbat în timpul crizelor. Asemenea stări sunt o regretabilă pierdere de energie. Şi este într-adevăr trist să vezi oameni ce-ar putea să fie o forţă pentru propăşirea lumii, că ajung robi ai ideilor deprimante care-i chinuiesc.

Închipuiţi-vă un om vrednic să conducă mari întreprinderi, sau să îndeplinească multe misiuni, ajuns incapabil să se ocupe de ceva din pricina unor demoni închipuiţi, pe care ar trebui să-i răpună în câteva clipe!

Adeseori vedem ambiţii nobile şi vaste, realizând numai nimicuri, pentru că au crize de anihilare şi depresii. Acela care este victima unor astfel de depresii, niciodată nu va putea conduce pe alţii. Mulţi ar fi capabili să facă lucruri mari, de n-ar fi robi ai variabilei lor dispoziţii sufleteşti. Niciodată nu ştii cum să te apropii de ei. Dacă-s bine dispuşi îţi vor primi cu optimism şi simpatie orice propunere; dacă au idei negre, vor fi dezinteresaţi de tot şi vor refuza orice activitate. Astăzi critică şi combat tot ce fac camarazii lor, pentru ca mâine să accepte totul fără control. 3 Descurajarea tulbură judecata. Sunt oameni care fac tot felul de nebunii sub imperiul fricii. Deciziile grave nu se iau decât cu inima liniştită. Când te neliniştește teama, îndoiala sau descurajarea, nu mai ai nici bun simţ, nici judecată dreaptă.

3 Când se simte descurajat omul, în loc să reziste, în loc să încerce să se stăpânească şi să-şi învingă depresia, se lasă atras de gânduri întunecoase, de unde nu el se ridică, ci târziu îl ridică moralul refăcut prin chiar toropeala disperării, a inerţiei.

O judecată sănătoasă, nu iese decât dintr-un cap sănătos şi din facultăţi cu totul normale. când în spirit sunt griji, intelectul este afectat şi nu mai suntem capabili de o puternică concentrare. Calmul, echilibrul şi seninătatea sunt absolut necesare gândiri productive.

Cauza principală pentru care mulţi nu reuşesc, este greşeala lor de-a se hotărî asupra chestiunilor importante tocmai când spiritul nu le este în condiţii bune, adică tocmai când sunt necăjiţi. Omul trebuie întâi să-şi neutralizeze obsesia grijii şi a fricii, şi apoi să ia hotărâri.

Omul a fost creat ca el să stăpânească împrejurările vieţii lui, nu să le fie rob.

Unui om care ştie să gândească, îi este foarte uşor să se elibereze de ideile lui negre şi apăsătoare. Din nenorocire, cei mai mulţi dintre noi, în loc să-şi deschidă ferestrele sufletului ca să intre soarele veseliei, al speranţei şi al optimismului, le închid cu scrupulozitate.

Căutăm să gonim întunericul cu forţa, pe când ar fi mult mai uşor să lăsăm veselia să ne cuprindă sufletul, căci ideile negre nu rezistă optimismului, fie el provocat de cele mai copilăreşti motive.

Este mare artă a învăţa, să-ţi „conectezi" spiritul asupra frumosului, asupra adevărului, asupra sănătăţii, chiar când te invadează urâtul, minciuna boala. Desigur, nu totdeauna-i uşor, dar este posibil. Pentru asta trebuie, însă, câştigată o oarecare îndemânare în conducerea gândirii. Dacă respingem, cu hotărâre, „asaltul" ideilor negre, care ne înăbuşă fericirea, înţelegând că n-au altă forţă decât aceea pe care singur le-o dăm, să fim siguri că vor înceta de-a ne mai persecuta.

Cel mai bun mijloc de-a goni discordia este să ne umplem viaţa de armonie; să respingem ce-i penibil şi răufăcător, să privim numai ce-i plăcut şi binefăcător.

Să nu uităm că două idei opuse nu pot ocupa spiritul în acelaşi timp. Să ne facem obiceiul de-a nu „emana" decât gânduri de armonie şi de frumuseţe, în locul celor tenebroase.

Să nu căutăm să ne dăm seama în ce stare de spirit suntem; să afirmăm pur şi simplu că trebuie să fim în dispoziţii optimiste, că vrem să fim, că suntem! Să afirmăm cu hotărâre acest lucru şi va deveni o realitate.

Ori de câte ori ne simţim îngrijoraţi, neliniştiţi, sau descurajaţi, ne oprim şi spunem: „Nu aşa trebuie să trăiască o fiinţă inteligentă şi curajoasă".

Omul viitorului nu-şi va spune: „ia să vedem cum mă simt azi, ca să mă pun sau nu la lucru. Dacă vreun organ pare că nu merge prea bine, e mai prudent să mă ocup de el, decât să mă duc la slujbă"! Omul viitorului va avea mai multă încredere în viaţă şi nu va mai fi sclavul

sentimentelor vagi şi superficiale.

Când ne simţim năpădiţi de idei negre, deprimaţi, tulburaţi, descurajaţi, îngrijoraţi, facem o baie, ne îmbrăcăm elegant şi stăm serios de vorbă cu noi înşine. Ne vorbim cum am vorbi unui copil al nostru, sau unui prieten înfundat în mocirla descurajării şi torturat de melancolie. Ne gonim sugestiile deprimante; ne ridicăm împotriva duşmanilor păcii şi fericirii noastre; ne adunăm toate puterile ca să fim fericiţi, orice ni s-ar întâmpla. Dacă comportându-ne astfel, am reuşit odată să ne înseninăm cerul mental, să fim siguri că vom reuşi întotdeauna.

Să ne reamintim că de multe ori ni s-a întâmplat ca un prieten vesel sosit pe neaşteptate în momentele rele, să ne însenineze imediat. Alteori, vindecarea ne-o aduce o simplă schimbare de decor, sau un mic „incident" spontan. Când melancolia se apropie de noi, ne concentrăm cu putere mintea la ceva care-i este contrar; să ne gândim la veselie, la încredere, la utilitatea spiritului de bunăvoinţă faţă de toată lumea. Vom constata cu surprindere că duşmanii mentali, care erau gata să ne împiedice mersul înainte şi să ne facă viaţa mizerabilă, dispar ca prin farmec, ca întunericul odăii când pătrunde soarele.

Gândurile vesele nu lasă loc pentru cele melancolice.

Nu pierde din vedere că adeseori pricina descurajării şi a melancoliei nu-i decât o lipsă de vitalitate fizică, datorată vreunui fel de surmenaj, sau chiar numai a unei digestii defectuoase, sau a vreunui obicei nesănătos. Atunci, căutăm o distracţie inocentă, un prieten vesel, un prilej de râs. Ne jucăm cu copiii, ne ducem la teatru sau luăm o carte deconectantă.

Dormim dacă putem sau facem o baie şi să ne îmbrăcăm cu îngrijire. Foarte adeseori osteneala şi grijile parcă fac parte din hainele de pe noi; schimbându-ne, ne schimbăm şi cursul ideilor. Câmpul şi aerul de ţară este de asemenea un antidot bun, ca şi muzica veselă; cântă, chiar dacă n-ai voce! Fiecare trebuie, să ne dăm seama care metodă ne priește mai bine şi pe acea s-o aplicăm ca antidot contra melancoliei şi oboselii.

4 Dar numai dacă putem să evităm a adormi trist, căci aceasta e mai rău decât de a nu dormi.

5 Un erou a lui R. Kipling, explorator al unor păduri, care de un an nu văzuse altă figură omenească decât pe a servitorului său, seara mânca îmbrăcat în smoking. Iar în notele lui explica: dacă nu m-aş rade şi nu m-aş îmbrăca seara, aş uita demnitatea omenească şi m-ar năpădi melancolia. Chiar dacă mediul este deprimant, ne ridicăm deasupra. Întoarcem spatele întunericului, privim spre lumină şi umbrele se vor împrăştia.

Gândindu-ne serios vom înţelege că-i stupid, ba chiar criminal, ca în lumea asta atât de frumoasă şi plină de atâtea lucruri făcute să ne bucure, că având atâtea prile-juri de progres, să fim de-a pururi, ca şi cum viaţa ar fi o catastrofă.

Cu toate că nu-i lucru prea uşor, oricine poate să-şi schimbe dispoziţia rea, în bună. Aruncându-ne în curentul vieţii active, ne interesăm de tot ce ne înconjoară, ne ocupăm de membrii familiei, adoptându-le ideile, interesându-ne de proiectele lor. Ieşim din noi şi vom fi fericiţi. Cei cu idei negre au prostul obicei de-a se deprecia singuri. Să nu ne îngăduim şi să nu îngăduim nimănui să ne inhibe încrederea în triumful asupra duşmanilor păcii şi ai fericirii noastre. Să credem fără întrerupere că vom avea tot ce-i bine, de folos şi bun.

Fă neîntrerupte eforturi să răspândim împrejurul nostru veselie şi voie bună; îndată o să ne simţim întărit, încurajat şi bine dispus.

Trebuie să uităm tot ceea ce ne-a făcut să suferim, tot ce ne-a fost neplăcut şi să nu îngăduim amintirilor amare să ne tulbure. Faţă de o întâmplare neplăcută sau nenorocită nu-i decât o singură armă: uitarea. A ne reaminti mereu acea neplăcere, este a-i întreţine veninul.

S-o gonim din spirit, cum am goni un hoţ din casă. Cu toţii am suferit din pricini pe care, mai târziu, le-am văzut că nu erau decât fantome de-ale imaginaţiei noastre. Dar atribuind realitate acestor fantome, am suferit mult. Mulţi îşi alungă ideile negre citind cărţi amuzante, dar, mai ales, cărţile sfinte ce, prin conţinutul lor de inspiraţie, liniştesc spiritul şi-l vindecă.

Un medic psihiatru declară, că a găsit un nou remediu împotriva ideilor negre. El îşi îndeamnă bolnavii să zâmbească în orice împrejurare, să se silească să râdă, oricât de puţină poftă ar avea. Sau măcar să-şi ridice colţurile gurii, cu persistenţă. Îi pune să facă acest

exerciţiu până ce le vine să râdă de-a binelea.6

Să nu ne înveninăm viitorul, prin micile mizerii prezente. Norii care întunecă astăzi soarele, se vor împrăştia mâine. Să învăţăm să vedem viaţa în totalitatea ei şi nu în fragmentele ei triste.

Totul depinde numai de curajul nostru, de încrederea în noi, de atitudinea noastră optimistă. Şi cu toate acestea, îndată ce dăm de o greutate, de o zi amară, de un insucces, de o jignire, ne lăsăm copleşiţi de gândurile îndoielii, ale fricii, ale descurajării, ce sunt în sufletul nostru ca o bombă într-un muzeu de porţelanuri. Asemenea gânduri câteodată sfarmă într-o clipă tot produsul unei munci constructive de ani de zile şi suntem nevoiţi, apoi, să luăm totul de la început.

Când vom pricepe oare că preocupările deprimante sunt cel mai mare şi distructiv duşman? Într-o clipă de neatenţie, un pictor îşi poate compromite un tablou la care a lucrat câţiva ani. Tot aşa, spiritul ne distruge, prin mânie, gelozie, pesimism şi melancolie, opere constructive la care am muncit mult timp.

6 Dar mai bine nu zâmbim deloc, decât să zâmbim lăsând colţurile gurii în jos. Ironia nu-i veselie; surâsul sceptic este mai degrabă începutul plânsului decât al râsului.

Când ne simţim descurajaţi şi ne credem la pământ, vom ajunge cu adevărat la pământ, fiindcă gândurile ne modelează viaţa. Schimbându-ne direcţia gândurilor ne schimbăm şi viaţa.

Mii de oameni au pierdut tot ce aveau mai scump pe lume, sau toate rezultatele materiale ale muncii lor şi totuşi înaintează, curajos şi fără şovăială, căci au inimă tare şi spirit îndrăzneţ, ce nu se lasă înfrânt. Cu astfel de „bogăţii” se poate cuceri totul.

VII
Omul se schimbă, schimbându-şi gândurile

Mulţi se lasă stăpâniţi de prejudecăţi, de superstiţii, de laşităţi, de gelozii, şi de câte alte nimicuri, care însă, cu încetul, se încrustează, aşa de adânc în mentalitatea lor, încât cu mare greutate mai pot scăpa de ele.

O lecţie din cele mai greu de înţeles, este aceea că prin ce gândim ne modelăm trupul însuşi. Trupul este dezechilibrat sau armonios, bolnav sau sănătos, după felul gândurilor noastre. Acei care au înţeles şi aplicat această lecţie, până-ntr-atâta s-au schimbat într-un singur an, încât abia mai pot fi recunoscuţi. Înfăţişarea lor desfigurată de frică, de grijă, sau de vicii, schimonosită sau inexpresivă din pricina neliniştii lăuntrice, de-odată începe să strălucească, reliefând speranţă, încredere şi veselie.

Apostolul Pavel a dovedit adânci cunoştinţe ştiinţifice când a spus: „*Transformă-te*, *reînnoindu-ţi sufletul*".

Creşterea totdeauna neutralizează decăderea. Cât timp spiritul se reînnoieşte şi progresează, forţele de dezagregare nu se pot manifesta.

Fiecare a avut, măcar o dată în viaţă, ocazia sa, experimenteze minunea reînnoirii sufleteşti în bine. De noi depinde ca binefăcătorul fenomen să se repete mereu.

Mulţi cred că creierul rămâne neschimbat, limitele fiindu-i fixate de destin şi că nu poate fi decât îmbogăţit prin cultură.

Sunt totuşi foarte numeroşi acei care şi-au „prefăcut" cu totul creierul, dezvoltându-şi unele facultăţi slabe din naştere, sau atrofiate prin neglijare.

Câteodată, întreg caracterul este schimbat, prin cultivarea forţată a unor facultăţi ce lipsesc la început.

De pildă curajul. Multe persoane n-au reuşit la începutul vieţii, fiind cu totul lipsite de această calitate; dar încetat, printr-o educaţie inteligentă, au ajuns să aibă curaj mai mult decât normal. La acest rezultat se ajunge stimulând copiii să aibă încredere în ei, sugerându-le acţiuni îndrăzneţe, povestindu-le eroismul altora, sau dovedindu-le primejdiile laşităţii.

La începutul civilizaţiei, creierul era simplu, căci viaţa nu-i cerea altă dezvoltare decât aceea necesară apărării şi obţinerii hranei. Cu timpul, dezvoltându-se tot mai mult, pe măsura propăşirii civilizaţiei, creierul s-a dezvoltat în variate aspecte, iar astăzi efortul mental complex adeseori surmenează pe om. Fiecare progres al omenirii face un nou apel la creier şi, după cum trupul se adaptează noilor condiţii

de viaţă „tot aşa şi creierul se dezvoltă după nevoile tot mai complicate ale devenirii.

Mereu celule noi intră în activitate.

Profesorul Elmer Gates a dresat căţeii, în vederea dezvoltării speciale a unor simţuri şi a reuşit să dea unuia văzul, altuia auzul, de o intensitate neobişnuită, lăsând pe celelalte să se piardă până aproape de atrofie. Avea un căţel care recunoştea vreo şapte nuanţe de verde şi de roşu! Creierul este mereu prefăcut de felul activităţii, de motivele acestei activităţi şi de mediul în care fiecare trăieşte. Creierul unui om, care duce o viaţă obositoare într-un mare oraş este altfel conformat decât al aceluia care duce o viaţă liniştită la ţară. Dezvoltarea creierului este mult influenţată de mulţimea sugestiilor din marile aglomeraţii. Orăşeanul gândeşte repede, mişcările lui sunt mai vioaie, puterea sa de percepţie mai mare, deoarece totul îl excită; între el şi omul de la ţară, este o mare deosebire. Creierul se adaptează. cu uşurinţă tuturor formelor noi de civilizaţie.

Preotul preocupat de cele spirituale. are un creier ce prezintă, caractere diferite de al unui avocat, de pildă.

Este foarte uşor de deosebit un om care a dus o viaţă intelectuală, de unul care a fost negustor.

Un mediu care stârneşte ambiţia. exercită o puternică influenţă asupra creierului. Un copil care a trăit izolat la ţară, fără dorinţe şi fără aspiraţii, într-un anumit mediu orăşenesc, devine un ambiţios şi i se vor dezvolta calităţi ce astfel nici nu puteau fi bănuite.

Sunt numeroase cazurile de talente ce se arată tardiv, datorită schimbării împrejurărilor de viaţă.

Educatorii viitorului vor şti cum să dezvolte loburile cerebrale, corespunzătoare facultăţilor ce trebuie dezvoltate. Profesorul Wiliam James din Havard, spunea că cel mai mic gând lasă urme în structura fizică a creierului.

Orice gând, rău sau bun, influenţează, substanţa cerebrală; şi de aceea, un gând mereu repetat se instalează, temeinic gonind gândul contrar. De pildă, nimic nu poate schimba un caracter bun şi plăcut într-unul rău şi nesuferit, aşa cum îl schimbă gândurile de ură şi răzbunare.

Un gând anume păstrat în minte, cu îndelungată încăpăţânare, poate schimba un caracter şi poate crea o dispoziţie specială, ca şi cum te-ai fi născut cu ea.

Mulţi, deşi foarte îndemânatici în unele lucruri, sunt cu totul incapabili în altele, dar, de cele mai multe ori, numai pentru că s-au apucat de ele cu neîncredere.

Ştiinţa educaţiei creierului ne va învăţa, în viitor, cum pot fi prevenite sau înlăturate idiosincraziile şi ciudăţeniile mentale şi cum se pot întări facultăţile slabe care stânjenesc propăşirea. Vom învăţa că dezvoltarea unor facultăţi în paguba altora, nu este o educaţie ştiinţifică şi că educarea nearmonioasă a creierului este o nenorocire a civilizaţiei actuale, fiindcă determină adevărate boli mintale. Dacă vrem să ne cultivăm o facultate slabă sau chiar atrofiată, s-o privim cu mintea mereu aşa cum am vrea să fie, nu aşa cum este; atunci se vor forma şi se vor dezvolta în creier celulele corespunzătoare.

A ne afirma cu stăruinţă şi încredere că putem să reuşim, iată ce nu trebuie să ne lipsească.

Dacă aspirăm, fără întrerupere, spre mai bine, spre mai frumos, spre nobil şi dacă luptăm mereu să atingem aceste idealuri, nu-i posibil să nu propăşim.

Dispoziţiile vicioase şi criminale, fie chiar şi ereditare, se pot alunga din creier şi înlocui prin altele nobile.

Este neîndoielnic că omul trebuie să dorească perfecţiunea vieţii şi că vieţile mediocre sunt anormale.

În loc să luptăm să ne dezrădăcinăm un defect sau un viciu, deprindem calitatea opusă şi cusurul va dispărea.

Dorinţa arzătoare de-a ne ridica moralmente, este cel mai bun antidot contra relelor tendinţe de care vrem să ne eliberăm. Aceste tendinţe vor muri astfel de „inaniţie”. Nu creşte şi nu trăieşte decât ceea ce-i hrănit.

Unul din cele mai crude lucruri ce se făptuiesc în educaţie, este de-a reproşa cuiva cusururile şi maniile lui. Nu descurajarea, ci încurajarea vindecă.

Când o fetiţă este mai urâtă decât colegele ei, trebuie făcută să simtă că frumuseţea sufletului dă o expresie figurii atât de luminoasă,

încât întrece adevărata frumuseţe fizică; iar pe de altă parte că, cultivându-şi caracterul, se poate face atât de simpatică, încât nimeni n-are să-i mai bage în seamă o „neregulă”.

Mulţi au spiritul până-ntr-atâta stânjenit de ignoranţă şi de superstiţie, paralizat de griji şi teamă, că mintea lor nu poate da nici măcar a zecea parte din puterea lor creatoare. Aceştia nici măcar nu ştiu ce înseamnă libertatea spiritului. Dar îndreptarea nu-i grea pentru acela cate ar deprinde „Legea” formării obiceiurilor.

Stăpânirea de sine este lucru uşor pentru cine ştie să nu alimenteze tristeţea. Când sângele îţi curge fierbinte prin creier, nu trebuie să te mai înfierbânţi ţipând, agitându-te, şi nici stricând obiectele din casă, deoarece duci mânia la paroxism. Dacă însă, dimpotrivă, stai liniştit şi-ţi induci gânduri de blândeţe şi de bunăvoinţă, fie chiar în chip mecanic, fără atenţie şi convingere, vei vedea cât de repede se stinge focul.

Mama poate dezvolta în copil toate calităţile ce i le presupune. Însă le poate omorî pe cele mai evidente, dacă se ocupă de defectele copilului, în loc să se ocupe de calităţile lui. Părinţii şi educatorii având gândul fixat asupra cusururilor, sugestionează, pe copil în rău. Aceasta simte gândurile lor, care dacă sunt încurajante îl vor încuraja, iar dacă, sunt critice îl vor deprima dezvoltând cusurul. Acelaşi principiu se aplicş şi imperfecţiunilor noastre. Dacă accentuăm mereu răul din noi, dacă ne criticăm mereu lipsurile, dacă mereu ne dojenim, nu ajungem la alt rezultat decât să ne întipărim şi mai adânc în minte acele lipsuri, care ne vor stânjeni în viaţă, din ce în ce mai mult. Pe de altă parte, dacă privim cu încredere ceea ce este bun în noi, ne deschidem perspective glori-oase. Nu poţi ajuta pe acel în care nu vezi decât răul din el. Dar se poate obţine aproape orice de la acel căruia îi arăţi putinţele lui şi scânteia divină ce se ascunde în el.

Spre exemplu, minunata influenţă a lui Filip Brooks asupra acelor care cădeau în stare de bestialitate, pierzându-şi respectul de sine, stătea în aceea că le arăta divinul ce se mai găsea în sufletul lor şi astfel le dădea curaj.

Omenirea a făcut mari progrese ştiinţifice pe toate tărâmurile materiale; dar suntem înapoiaţi în arta dezvoltării puterilor spirituale

şi intelectuale.

În viitor medicii vor fi mai ales psihologi, care vor explica cum gândul cel potrivit creează o viaţă bună, cum împrejurările materiale nu sunt decât expresia atitudinii mentale prezente şi trecute; şi cum schimbând direcţia gândirii, schimbă însuşi cursul vieţii.

Bolnavii care au tăria să aibă mereu prezent în spirit, gândul – nu simpla dorinţă – de sănătate, care pot cugeta cu încredere că se fac sănătoşi, chiar urlând de durere, care se încăpăţânează să nu se recunoască bolnavi şi nici nu pot să se simtă deprimaţi, vor reuşi să neutralizeze răul şi se vor vindeca mai repede.

VIII
Frica paralizează

Frica stârnită în lumea întreagă de cometa Halley a fost nemaipomenită. În unele localităţi, ţăranii crezând că pământul va fi distrus de cometă şi excitaţi de predicatori improvizaţi de panică, îşi mărturiseau cele mai nebănuite păcate. Astfel, multe crime au fost dovedite. La apariţia cometei au fost persoane care au murit de spaimă. La New York se ţineau lanţ procesiunile de oameni îngroziţi de siguranţa sfârşitului. Lucrătorii refuzau să mai lucreze. Spaima luase minţile: Prin Indiile occidentale unii şarlatani s-au îmbogăţit, vânzând cu preţ de un dolar câte o pilulă anti-cometă!!!

În ciuda luminii adusă de atâtea veacuri de civilizaţie, o mare mulţime de oameni este încă victima celor mai stupide superstiţii şi temeri, moştenite din vremurile celei mai întunecoase barbarii.

Opalul, cred mulţi, este o piatră aducătoare de nenorociri. Un negustor din New York era convins că-i merg rău afacerile şi că doi copii s-au îmbolnăvit din pricina unui opal. S-a hotărât să-l vândă. Spre marea lui surprindere a aflat de la bijutier că piatra era falsă!

Deşi pare de necrezut, este posibil ca oameni inteligenţi să-şi organizeze viaţa după indicaţiile astrologilor, ghicitorilor în palmă, în cărţi sau în cafea!

Ca asemenea preziceri să se realizeze, este însă firesc.

Dar ele se realizează tocmai pentru că mintea victimei se fixează cu o totală încredere asupra evenimentului prezis şi astfel toate puterile ei sunt dirijate de inconştient ca să-l înfăptuiască.

Este păcat ca să umplem capul copiilor cu superstiţii, cărora le vor fi apoi toată viaţa robi.

Cât de caducă este punerea credinţei în „cârca" fatalităţii destinului. Cum este posibil ca o fiinţă creată după chipul lui Dumnezeu, să creadă că poate să-i meargă prost în afaceri pentru că a ieşit cu stângul din casă, sau pentru că cea dintâi persoană întâlnită este o femeie, o pisică neagră sau un preot (!?)

Desigur mulţi oameni mari au fost plini de tot felul de superstiţii. Dar cu cât ar fi fost mai mari, dacă nu-i subjugau acele superstiţii!

Dacă voim să ajungem cineva, să ne descotorosim de superstiţii, deoarece o completă dezvoltare cere libertate mentală. Cine zice superstiţios, zice fricos, iar frica paralizează. Frica anihilează facultăţile creatoare, spontaneitatea, entuziasmul şi încrederea în sine; ea otrăveşte gândirea, caracterul şi energia; ea distruge ambiţia.

Mulţi nu îndrăznesc să trăiască de frica morţii, iar alţii sunt chinuiţi de teama că are să li se întâmple ceva rău.

Fericirea acestora este cu totul deturnată, aşa încât n-au o clipă bună. Această temere le măreşte timiditatea, şi timiditatea, le măreşte frica. Altora le este frică de orice: de curent, de guturai, de-a încerca cea mai sigură afacere şi, mai ales, de opinia publică. Au o nespusă groază de ceea ce va zice lumea şi se tem de un eventual insucces, după cum se tem de tunete şi de fulgere şi îşi petrec viaţa în chinul fricii!

Unii oameni trăiesc cu frica unor anumite boli. Fără întrerupere, macină în capul lor simptomele acelor boli şi suferinţele posibile, aşa încât prin sugestiile rele, îşi pierd puterea de rezistenţă, pregătindu-şi astfel organismul să capete tocmai temutele boli.

Este un lucru dovedit că, în cazul epidemiilor, unii fricoşi se îmbolnăvesc fără să fi fost expuşi contactului fizic; numai pentru că şi-au fixat atenţia asupra primejdiei considerând-o ca neînlăturabilă. Se ştie că unii condamnaţi la moarte au murit de frică, văzând ghilotina.

Spaima poate albi părul într-o clipă. Când Ludovic de Bavaria s-a convins de nevinovăţia soţiei lui pe care o omorâse, a încărunţit complet în câteva zile. Carol I al Angliei a înălbit în noaptea în care a încercat să fugă din castelul Carisbrooke.

Frica afectează, circulaţia sângelui şi toate funcţiile interne. Pe când fericirea, bucuria, înviorează, armonioasa funcţionare a organismului.

Dacă o spaimă trecătoare poate produce efecte dezastruoase, cu atât mai grozave vor fi efectele fricii cronice, deşi este mai puţin intensă, fiindcă erodează zilnic şi omoară cu încetul.

Îngrijorarea cronică e ucigătoare. Şi totuşi puţini vor să priceapă că grija omoară. Este ciudat lucru că, după veacuri de experienţă, omul tot se mai lasă chinuit de grijă, frică şi nelinişti false. Ne lăsăm, de la leagăn până la mormânt, torturaţi de duşmani pe care, schimbându-ne direcţia gândirii, i-am putea învinge cu cea mai mare uşurinţă. Temerile şi suferinţele pricinuite de sugestia unei rele eredităţi sunt de asemenea foarte răspândite.

Copiii crescuţi cu amintirea, mereu repetată, a bolilor strămoşeşti, încep să le simtă simptomele şi sfârşesc prin a căpăta chiar bolile.

Copiii care cresc într-o atmosferă de frică, de orice fel de frică, nu se vor dezvolta normal. Trupul lor nu va creşte cât trebuie, venele şi arterele lor se vor diminua, circulaţia sângelui va fi mai lentă, inima le va slăbi.

Teama deprimă şi rodeşte: este fatală propăşirii. Ori te scapi de ea, ori îţi va seca izvoarele vieţii, frica umplând imaginaţia cu tablouri întunecate, secătuieşte sufletul.

Frica nu priveşte decât umbra şi norul. Încrederea însă, vede numai marginea de argint luminos a norului şi soarele din spatele lui. Frica se uită în jos aşteptând răul; credinţa priveşte în sus sperând binele.

Când încrederea îţi stăpâneşte sufletul, nu mai este loc pentru frica de sărăcie sau de nereuşită.

O mare încredere prelungeşte viaţa. La spatele plictiselii prezente credinţa vede scăparea. Credinţa este sigură că totul se va

sfârşi cu bine, deoarece ea cu cât înaintăm în vârstă, cu atât credinţa noastră creşte, ajunge religioasă.

Credinţa scapă omul de griji şi îl face capabil să muncească cu toate mijloacele lui.

Nu te gândi că nu-ţi ajunge cât produci; fă tot ce faci, cât poţi mai bine şi ai credinţă; ea face minuni.

Mulţi au dezastruosul obicei să se întrebe mereu dacă vor reuşi sau nu. Această atitudine naşte îndoiala fatală progresului.

Taina progresului este încrederea. Când creierul şi nervii vibrează, de emoţii opuse, producţia lor utilă este nulă. Niciodată suferinţele nu-s aşa de importante pe cât par. Ceea ce îmbătrâneşte elasticitatea trupului, şi distruge strălucirea privirii, nu-i decât foarte rar nenorocirea iminentă; este grija nenorocirilor de mâine, ce poate nici nu ne vor lovi.

În toate regiunile, frica a jucat un mare rol. Înainte, preoţii stăpâneau popoarele exploatându-le frica.

Doctrina iadului cu suferinţe corporale veşnice a umbrit multe veacuri omenirea. Bisericile care au fost create ca un refugiu împotriva fricii, au dezvoltat totodată dogma fricii ca armă, pentru apărarea credinţei (?!)

Omul, deşi făcut după chipul lui Dumnezeu, are totuşi o soartă tragică, dacă într-adevăr trebuie să trăiască cu teamă veşnică de îngrozitoare calamităţi, ce l-ar pândi mereu şi după moarte chiar!

Nu-i posibil un înalt ideal de viaţă prin luptă şi cucerire, pentru acel silit să se pregătească mereu de moarte, aşteptând-o în fiecare clipă.

Ce este frica? De unde-i vine nemaipomenita putere anihilantă? Numai şi numai de la imaginaţia noastră.

Când ne dăm bine seama, vedem că-i o fantomă, deoarece niciun rău nu ne poate veni decât de la noi înşine.

Se găsesc totuşi medici care susţin că emoţia fricii este tot aşa de normală ca şi aceea a curajului. Aceşti medici confundă prudenţa şi prevederea cu frică.

Teologiile noastre prea sunt pline de frică şi de tristeţe şi

cuprind prea puţină bucurie şi mulţumire; au prea multă umbră, prea multe preocupări de viaţă viitoare şi mult prea puţine de această prezenţă.

Un gând de teamă poate fi neutralizat, opunându-i ca antidot un gând de curaj; tot aşa, cum un chimist distruge puterea acidului, amestecându-l cu alcalinul.

Creierul îngrijorat şi neliniştit nu poate gândi limpede. Grija nu-i decât o formă a fricii; dar omul sănătos, care duce o viaţă curată şi regulată nu poate fi îngrijorat.

A te chinui cu gândul unei boli, înseamnă a-ţi atrage acea boală.

Cel dintâi lucru pe care să ni-l dorim, trebuie să fie sănătatea mintală atât de solidă, încât microbii bolii, grijii sau a fricii să nu se poată prinde de noi.

Eforturile noastre devin zadarnice, dacă nu mâncăm sănătos, dacă nu facem exerciţii fizice, dacă nu gândim pozitiv, dacă nu dormim liniştit, dacă n-avem încredere şi echilibru. Mii de duşmani încearcă să pătrundă în organismul nostru şi-l vor ataca în punctul cel mai slab.

IX
Principiul divin al unităţii.

Profesorul Shaler de la Universitatea din Harvard, spunea că cea mai mare descoperire a filosofiei este Principiul Unităţii Universale.

Ideea că nu-i decât un singur principiu care conduce tot universul, că nu-i decât o singură viaţă, o singură realitate, că suntem mânaţi de un singur mare curent al principiului atotcreator, este o gândire din cele mai încurajante, dintre toate gândurile care au intrat vreodată în sufletul omenesc.

Când vom înţelege că, în străfundul fiinţei noastre, suntem tot una cu acest mare principiu, că nu suntem decât o părticică din el şi, totodată, inseparabili de el şi că nu putem fi nimiciţi sau anihilaţi, cum nu pot fi legile matematice, când vom înţelege că ne putem împărtăşi din toate calităţile Creatorului; că trebuie să ajungem perfecţi. Şi nemuritori, deoarece am fost creaţi pentru perfecţiune şi pentru

veşnicie; atunci vom fi în stare să pătrundem în misterele vieţii şi vom avea o minunată senzaţie de siguranţă şi de mulţumire, pe care nimic astăzi nu ne-o poate da.

Sfântul Pavel a avut, fără îndoială, viziunea unirii cu principiul cel mare, când a spus: „Am credinţa că nici moartea, nicio putere, nici înălţimea, nici adâncimea şi niciun fel de creaţie nu ne-ar putea despărţi de Dumnezeu". Se cuvine ca încrederea noastră în oameni şi lucruri să fie atât de bine înrădăcinată, să fie atât de mare în victoria finală a armoniei, a adevărului, a dreptăţii, încât nimic să nu ne poată clinti echilibrul nostru sufletesc.

Am cunoscut o femeie plăpândă, care a îndurat nenorociri atât de grozave, că alţii mai tari ar fi ajuns la balamuc; ea însă nici n-a cedat, nici nu s-a plâns. În cele mai grele momente era senină, liniştită, încrezătoare şi plină de bunăvoinţă pentru toţi. În ochii ei strălucea o lumină ce, desigur, n-avea nimic pământesc. Această fiinţă era atât de conştientă de unirea ei cu nesfârşitul, avea o credinţă atât de mare, încât nimic n-o putea nelinişti. Nici tortura, nici foamea, nici ostracizarea socială, nimic nu-i putea stinge nici lumina divină din privire, nici constanta ei seninătate. Se simţea sprijinită de puterea creaţiei; n-avea nicio frică.

Lumea a socotit totdeauna ca un mister faptul că martirii puteau suporta, fără să se înspăimânte şi fără să sufere, cele mai diabolice schingiuiri. Explicaţia stă în faptul că aceşti oameni erau conştienţi că îndură pentru dreptate şi de adevăr.

Ori de câte ori faci rău, te micşorează. Astfel sunt mulţi acei care, despărţindu-se de dreptate, de adevăr şi de iubire, pierd cunoştinţa divinei lor obârşii.

Prin fiecare faptă rea, ne tăiem un fir de legătură cu Dumnezeu. Astfel un erou poate ajunge un criminal.

De câte ori greşim, se slăbeşte legătura cu armonia universală şi, treptat, ajungem prada tuturor temerilor şi îndoielilor.

Când avem siguranţa asemănării vieţii noastre cu viaţa ideală, nu mai simţim nici slăbiciune, nici osteneală, nici timiditate, nici îndoială, omul este mare numai în măsura în care reflectează adevărul şi dreptatea. Este slab şi neputincios doar când crede numai în puterile

proprii, negând pe cele divine.

Gândul că reprezentăm viaţa, iubirea, dreptatea, adevărul şi frumosul în chiar esenţa lor eternă şi divină, ne aduce seninătate, pace şi o înălţime sufletească la care nimic material nu ne poate ridica.

Conştiinţa identităţii cu Principiul Etern ne va împiedica să îmbătrânim şi, cu cât trec anii. vom simţi mai bine armonia vieţii.

Gândirea că o putere infinită, care prezidează soarta noastră, stă totdeauna gata să ne vindece rănile şi să ne ajute, este un mare reconfort moral.

„O bucată de fier magnetizat ridică o altă bucată ne magnetizată, chiar de opt ori mai grea. Un om magnetizat de conştiinţa unirii lui cu marea Putere Creatoare a Universului, are mult mai multe mijloace decât acel ce nu se sprijină decât pe slabele lui forţe materiale; poate fi comparat cu acela care în loc să se ajute cu un motor, munceşte să-şi împingă singur vehiculul.

Dacă nu ne părăseşte gândul că menirea ne este progresul veşnic, nu vom avea griji, nici necazuri şi ne vom simţi Puterile înzecite.

X
În ton cu armonia Universală.

Vestitul violonist Ole Bull se oprea în mijlocul unei execuţii artistice pentru cel mai mic dezacord pe care numai finețea urechii sale îl putea percepe; şi nu reîncepea până când tonul nu era perfect, fără să ţină seamă de nerăbdarea publicului, adesea zgomotos manifestată.

Exactitatea urechii, ca şi a vocii se strică foarte uşor.

Oricare ar fi instrumentul de care te serveşti în marele concert al vieţii – vioară, pian, voce, etc., adică literatură, medicină, negoţ, politică – trebuie să nu pierzi tonul, ca să nu „falsifici" armonia rasei omeneşti.

Orice-ai face şi oricare ar fi împrejurările, să nu cânţi fals. Să nu fim falşi. Nu îngădui „instrumentului" tău dezacordat să-ţi strice

urechea şi judecata. A te deprinde cu dezacordul, este ca şi cum ai accepta falsul şi dezordinea (din tine şi din afara ta). Niciun artist n-ar putea scoate armonia dintr-un pian hârbuit (…)

Un om ros de emoţii dezastruoase nu poate lucra rodnic. Omul este un mecanism mai delicat chiar decât un cronometru. În fiecare dimineaţă trebuie nu numai întors, ci şi pus la punct, până când îşi stabileşte „mersul".

Mii de nimicuri strică echilibrul şi caracterul, acelora care nu şi-au găsit încă centrul de greutate. Dar pe cel care are sufletul aşezat temeinic, nici nenorocirile, nici ispitele nu-l pot clinti din echilibrul lui. Un asemenea suflet nu mai oscilează, între speranţă şi descurajare, fiindcă îşi dă seama că este supus marii legi care guvernează universul. Armonia ne aduce sănătatea mintală şi morală.

Echilibrul, seninătatea, amabilitatea, blândeţea, generozitatea menţin acordul între efortul organismului şi procesus-ul de perpetuă reînnoire, acord pe care-l distrug fricţiunile morale.

Omul seamănă cu telegrafia fără fir. Trimite „telegrame" de pace, de forţă, de armonie sau de nelinişte şi de discordie, după felul gândirilor şi al idealurilor sale.

Aceste unde se împrăştie în toate direcţiile şi îşi găsesc ecou în sufletele celorlalţi.

Un suflet senin se aseamănă cu superbul albatros care planează, deasupra adâncimilor oceanului. Candid, el râde şi de furtună şi de arcaş.

Este ciudat că oameni destul de clar văzători în unele domenii, sunt atât de miopi când este vorba să-şi dea seama de importanţa zilnicei acordări a tonului mecanismului lor mental. Mulţi care sfârşesc ziua complet istoviţi, fără să fi lucrat cu spor, ar fi muncit cu mai mult folos şi ar fi seara mai puţin osteniţi, dacă ar fi întrebuinţat câteva clipe dimineaţa ca să ia tonul just.

Acela care se duce la muncă dimineaţa cu sufletul în antagonism cu viaţa sau cu colaboratorii săi, nu va fi în stare să dea tot cât ar putea.

Un om de afaceri „şi nu numai" nu se duce niciodată la birou, fără să se armonizeze cu lumea şi viaţa. Nu pleacă de acasă, fără să se cureţe de senzaţiile de invidie, de egoism, de rea-dispoziţie şi de orice

formă de dezacord. Succesul său este totdeauna în raport cu gradul de armonie sufletească cu care şi-a început ziua.

Una din pricinile pentru care atâtea vieţi sunt meschine, mărunte, decăzute şi neputincioase, este că oamenii nu ştiu să se ridice deasupra lucrurilor care îi fac să piardă tonul just.

Mulţi sunt acei care nu izbutesc să scape de tot felul de angoase şi se lasă mereu împiedicaţi de mici fricţiuni.

Dacă cineva i-ar încuraja şi i-ar menţine în tonul just, i-ar face să săvârşească opere măreţe. Dar, fiecare trebuie să dobândească arta aceasta, deoarece în zadar o aşteaptă de la alţii. Multe persoane dezagreabile şi iritabile când sunt ostenite, devin plăcute după ce s-au odihnit puţin.

Aceasta dovedeşte că nimicurile iritante, nu sunt iritante prin ele înşile, deci nu trebuie să le lăsăm să ne strice armonia. Ne mobilizăm *spiritul* cu gânduri vicioase şi distructive, apoi îl silim să lucreze obosit şi dezacordat stimulându-l cu tot felul de excitante, până când îl ruinăm. Ne-a fost dat ca să ne facă fericiţi, dar noi, prin brutalitatea noastră, îi stânjenim activitatea normală.

Trebuie să ne autoreeducăm în aşa chip, încât orice ni s-ar întâmpla să nu ne pierdem nici prezenţa de *spirit*, nici echilibrul mintal.

Viaţa noastră este diferenţiată în expresie pe de o parte, dacă suntem senini, îngăduitori şi blânzi sau hărţuiţi de îndoială mândrie şi disonanţă pe de altă parte.

Dacă am învăţa să fim mereu în ton, ne-am stimula capacitatea şi ne-am prelungi viaţa. Un om cu suflet mare, echilibrat, senin şi calm se simte „şi este” un uriaş.

Am cunoscut un om de stat, care devenea cu totul mizerabil, când îl necăjeau muştele, furnicile şi ţânţarii; era incapabil să facă altceva decât să lupte cu aceste insecte.

Observatoarele astronomice sunt de obicei instalate pe vârful munţilor, pentru ca să nu apară în câmpul lentilei gunoaiele din atmosfera joasă. Pentru a goni zgomotele distonante care ostenesc spiritul, pentru a neutraliza miile de nimicuri care ne otrăvesc viaţa, trebuie să ne înălţăm până la împărăţia gândirii şi a sentimentului

curat, unde sufletul respiră un aer divin şi unde ne simţim în contact cu Principiul Unic şi Etern. Cu Dumnezeu.

De ce să nu avem puteri divine, de ce să fim mărunţi, dacă suntem de obârşie divină? Te aştepţi oare ca fiul tău să-ţi fie inferior?

De ce dar plămada lui Dumnezeu să nu îndrăznească să fie în ea scânteia divină şi să devină asemănător cu El?

Nenorocirea este că nu ştim să ne cerem drepturile originii noastre. Şi până când vom învăţa aceasta, nu vom putea produce decât puţin şi cu eforturi mari, pe când în noi este puterea de-a produce mult cu eforturi mici.

A fi în ton cu Armonia Universală, înseamnă a putea dobândi sănătate deplină, fericire, belşug şi toate binecuvântările cuvenite omului prin drept Divin.

XI

Puterea lăuntrică

Am văzut un om de vigoare mijlocie, aşezat cu capul şi călcâiele pe câte un scaun, iar pe o scândură, pusă de-a curmezişul pe pântecele lui, şase oameni sau un cal.

Aceste isprăvi sunt mentale, fiindcă puterile fizice ale omului nu sunt suficiente pentru asemenea eforturi.

Totuşi oricine le poate realiza sub stăpânirea hipnozei.

De unde vine puterea care face posibil ceva atât de extraordinar? Desigur nu de la hipnotizator, care nu face decât să pună în acţiune puterile ascunse în hipnotizat.

Asemenea isprăvi ne dau o idee despre imensele puteri ce zac în noi şi de care nu ştim să ne servim. Dacă am şti, am înfăptui minuni.

Fără să putem explica, simţim instinctiv că este în noi o mare putere care ne mână, o putere „ascunsă" care ne prezidează soarta şi care ne ajută când o invocăm în cazuri de mare primejdie. Această putere minunată, când casa ia foc, sau altă catastrofă ne loveşte, face într-o clipă un erou dintr-un invalid.

De unde vine puterea ce se arată „super" de-odată?

Vine din străfundul fiinţei şi ne dovedeşte cât este de mare şi cât

de puţin e utilizată.[1] „Minuni” de acest fel se înfăptuiesc cu uşurinţă şi fără intervenţii de „sus” prin autosugestie conştientă după cum se constată.

Noua filosofie încearcă să înveţe pe oameni cum să descopere şi cum se foloseşte acea minunată putere ascunsă şi de care încă nu ştim să ne slujim decât foarte rar şi într-o foarte mică măsură.

Dacă am cunoaşte nesfârşitele puteri înlănţuite în noi, nu ne-am mira când aflăm, de pildă, că un păcătos derbedeu a fost un erou cu ocazia unei deraieri, inundaţii, cutremur, incendiu, etc. Un erou este în fiecare, dar îi lipseşte ocazia să se arate, fiindcă priceperea noastră şi curăţenia sufletească nu-i în stare să-l determine.

Simţim constant că în noi este ceva ce nu se frânge niciodată şi care nu greşeşte. În acest ceva ascuns stă tot adevărul, toată iubirea, toată viaţa; acolo sălăşluieşte „pacea care întrece toate cunoştinţele”; acolo străluceşte „lumina ce n-a fost niciodată văzută. nici pe pământ, nici pe ape”. Mulţi mor cu toate că în fiinţa lor au încă multă sănătate latentă ce i-ar putea scăpa din boală, dacă ar şti să-şi „cultive acel ceva”. Istoria medicinii este plină de cazuri de revenire la viaţă, în ultimul moment, prin invocaţia sugestivă a unei rude iubite, sau a unui medic psiholog. Din nenorocire, de cele mai multe ori, bolnavul are credinţa că nu se poate însănătoşi, că trebuie să moară, iar această convingere paralizează puterile de rezistenţă ale trupului şi boala devine fatală, prin lipsă de credinţă (şi de bunăvoinţă).

Tot astfel, sunt mulţi nenorociţi care măresc armata învinşilor, fiindcă nu ştiu să „scoată” din ei decât abia energia necesară ca să vegeteze, cu toate că în sufletul lor „dorm” puteri imense, pe care dacă o inspiraţie fericită sau un prilej favorabil le trezeşte, ajung să îndeplinească lucruri mari. Aceasta este şi nu alta, însăşi taina geniului: dezlănţuirea puterii lăuntrice.

Va veni o vreme când ne vom sluji după voie de puterile cele ascunse, pe care azi nu le găsim decât în crizele excepţionale.

Deocamdată însă, n-avem destulă încredere în puterile noastre

---

[1] Stăpânirea de sine prin autosugestie.

subconştiente şi nici nu ştim să le punem la lucru. În om este ceva care nu se strică niciodată, care nu se demoralizează, care nu se înjoseşte şi care poate ridica cea mai decăzută fiinţă până la starea normală de armonie cu viaţa veşnică. Ori, ajuns în această stare, omul iubeşte binele, fiindcă în el se află principiul dreptăţii, al cinstei şi al adevărului. Răul nu-i în firea omului normal, care răspândeşte binele, ca floarea mireasma.

O creatură omenească rea, necinstită, suspicioasă, lacomă, avară, nu-i om, după cum disonanţa nu-i muzică.

Divinul din om, mai devreme sau mai târziu, triumfă, după cum adevărul înfrânge eroarea şi armonia discordia, deoarece adevărul e veşnic, pe când minciuna este fals.

„*Eu l-am pansat şi Dumnezeu l-a vindecat*" a scris Ambroise Paré pe zidul şcolii de medicină din Paris.

Iată taina vindecării! Biblia, care, ca şi oarecare scriptură sfântă a oricărei religii, e plină de povestiri de vindecări mentale.

De ce să ne îndreptăm către Puterea Creatoare numai în nenorocire?

Să ne gândim cât este de ridicol a crede că o doctorie înghiţită, ea singură, poate să schimbe starea principiului spiritual din noi!

Spiritul singur este creator. Nimic n-a fost făcut şi nici nu poate fi refăcut decât de spirit!

Numai el este creatorul celulelor noastre şi numai el le poate preface când sunt bolnave!

Orice vindecare nu este decât autovindecare.[2]

Puterea „Fiinţa" stă numai în fiinţa noastră lăuntrică. Ce binefacere pentru omenire va fi atunci, când fiecare îşi va da seama că orice vindecare nu poate veni decât de la trezirea forţelor lăuntrice, şi că neîndoielnic vin, odată aceste forţe „trezite".

Medicii viitorului vor propovădui că un processus creator lucrează mereu în om şi că dacă felul educaţiei, al culturii şi al ideilor noastre nu i-ar stânjeni activitatea, vindecările noastre ar fi

---

[2] cf. Coué, op. cit.

întotdeauna repezi şi depline.

Unii cultivatori cumpără pământ în regiuni sterile şi se pun pe muncă, începând cu săparea unei fântâni, dar se descurajează înainte de-a ajunge la apă. Câte unul sapă însă cu încăpăţânare şi sfârşeşte prin a face o grădină minunată în mijlocul pustietăţilor. Tot aşa, mulţi nesăpând destul de adânc în fiinţa lor ascunsă, nu ajung la marele izvor de viaţă, care i-ar regenera şi, astfel, rămân să-şi ducă viaţa steril şi searbăd.

Cu toţii am avut, măcar o dată în viaţă, intuiţia imenselor rezerve din noi, fie cu prilejul unei mari dureri, fie citind o carte inspirată, fie printr-o convorbire cu un „mare" optimist. Să căutăm a păstra veşnic atitudinea mentală în care ne-a pus acea intuiţie, acea clipă de putere şi de speranţă.

Dă-ţi seama că eşti o parte a înţelepciunii Universale, care susţine totul, care face modelul trandafirului înainte de-al face în realitate, care face soarele şi firul de iarbă! Pricepe că acest Ocean de Energie este şi-n tine şi că-ţi stă la îndemână să-l foloseşti, ca să produci orice ai vrea!

Unul foloseşte, izvorul vieţii, ca să facă o minunată statuie, altul o minunată carte, altul telefonul şi alţii fapte monstruoase, ce demoralizează omenirea!

Dacă omul s-ar armoniza cu Principiul Etern care sălăşluieşte în el, care nu moare niciodată, care nu-i niciodată bolnav, care nu păcătuieşte niciodată, atunci ar atinge cea mai înaltă formă de viaţă.

Cei mai mulţi dintre oameni nu-şi dau seama că aspiraţiile legitime sunt sfinte. Ce este oare acest impuls lăuntric, pe care îl resimţim? Este îndemnul vieţii veşnice, care ne sileşte să ajungem la ceva tot mai bun, care nu ne lasă să ne mulţumim cu puţin.

XII
Noua metodă de educaţie

Iubirea este un medicament şi un remediu dătător de viaţă. Biblia arată numeroase vindecări prin iubire.

„Pentru că iubeşte, îi voi prelungi viaţa”, a zis Psalmistul. Când vom înţelege oare că Marele Principiu curativ este dragostea, fiindcă este armonie? Unde iubirea domneşte, nu-i discordie. Iubirea este seninătatea, pacea şi fericirea. Este marele remediu împotriva oricărei dureri şi este pavăză răutăţii, răzbunării şi a tuturor instinctelor brutale. Patimile urâte îşi găsesc pieirea în iubirea sinceră şi în simpatia duioasă.

Nu o dată s-a văzut cazul unei mame pe care dragostea de copii a întors-o de pe marginea mormântului!

Convingerea că este necesară educaţia lor, dă unei mame, cu adevărat iubitoare, puterea să reziste bolii şi s-o învingă. Ştiu o mamă care cunoaşte vraja de-a tămădui toate suferinţele copiilor ei prin dragoste. Această mamă ştie cum să-şi ridice copilul îndurerat până la Împărăţia Armoniei Veşnice. Otrăvii geloziei, mâniei sau urii, ea îi opune antidotul iubirii, căci ea simte că a ocări pe un copil care suferă, este a stinge focul cu gaz.

Este ştiut că, copilul pe care părinţii îl cresc în atmosfera necazurilor lor îmbătrâneşte înainte de vreme.

Gândiţi-vă, acum, la copiii care cresc în promiscuitatea mizeriei! Nu-i de mirare că ajung criminali. Dar este cu totul surprinzător – şi mai niciodată nu se întâmplă – ca un copil crescut într-o atmosferă curată, nobilă, intelectuală, să nu meargă spre lumină, spre succes.

Cum s-ar putea oare ca un copil, ce în primii lui ani, când este îndeosebi impresionabil, n-a primit decât sugestii de rău, de gelozie, de ură, de răzbunare, să ducă mai târziu o viaţă frumoasă?

Este foarte însemnat lucru ca, copiii să nu audă, să nu vadă şi să nu înveţe decât ceea ce le înnobilează caracterul. Spiritul copilului este o placă de fotografie; păstrează imaginea oricărei gândiri şi toate sugestiile cărora le este expus. Dar primele impresii formează caracterul şi determină tot viitorul.

Dacă vrei să-ţi ajuţi copilul să dea tot cât e capabilă firea lui şi să-i măreşti posibilităţile, creşte-l în sugestii pozitive de dragoste, speranţă, de optimism; stimulează-i încrederea şi devotamentul. Astfel îl vei face fericit şi fericirea lăuntrică duce la succes.

Este mult, mult mai bine, pentru viitorul unui copil să-l creşti în

idei juste, în gândire de încredere, de succes, de optimism, decât să-i laşi avere.

Să-i umpli spiritul copilului de armonie şi de adevăr, de cinste şi iubire curată ca să nu mai fie loc în el pentru discordie şi eroare.

Este o cruzime să aminteşti mereu copiilor defectele şi ciudăţeniile lor. Copiii sensibili ar putea fi sugestionaţi şi li s-ar putea fixa în caracter un complex de inferioritate. A releva copilului un rău al lui, este mult mai puţin folositor, decât a-i sugestiona binele opus, trecând cu vederea răul. Insinuarea neîntreruptă a iubirii, a frumosului, a nobleţei îi va influenţa atât de mult firea, încât nimic josnic sau vulgar nu-l va atrage.

Copilului îi trebuie inspirată încrederea în el, prin orice mijloc; nu ca să se considere superior tuturor, ci ca să-şi dea seama că este făcut după chipul lui Dumnezeu şi că are şi datoria şi putinţa să-şi pună în valoare harurile divine cu care s-a născut.

Mulţi copii, mai ales acei sensibili şi timizi, au tendinţa să se creadă mai puţin înzestraţi, însă tocmai aceştia pot fi mai cu uşurinţă încurajaţi sau descurajaţi.

Ar fi o crimă să fie menţinuţi în lipsă de încredere.

Sugestiile deprimante se înfig în sufletul lor ca nişte săgeţi şi treptat intră atât de adânc, încât rana nu se mai vindecă toată, viaţa.

Mulţi părinţi nu-şi dau seama cât de mult simt copiii descurajarea şi ridicolul. Copiilor le place să fie lăudaţi, încurajaţi şi apreciaţi; aceasta fiind pentru ei şi un tonic necesar. Ei se inhibă repede sub influenţa criticii, reproşului sau a deprecierii. Educaţia prin neîntrerupte critici şi observaţii, este cea mai rea. Este condamnabil să-i faci pe copii să creadă că sunt stupizi, mediocri sau anormali şi că nu vor reuşi în viaţă.

Nimic nu este aşa condamnabil la un părinte sau la un educator, decât să distrugă energia unui copil, să-i inducă starea de neputinţă, de inutilitate, de „terminare” (…)

Nimeni nu îmbătrâneşte înainte de a pierde interesul pentru viaţă, înainte de-a i se fi răcit inima. Atât timp cât păstrezi câteva contacte cu viaţa, spiritul nu poate îmbătrâni.

Un om este bătrân, indiferent de vârstă, atunci când nimic nu

mai simte şi nici nu mai gândeşte decât ca un bătrân.

Gândurile ca energia, puterile şi ambiţiile nu trebuie să înceapă să scadă de la o anumită vârstă dinainte fixată; acest fapt ar avea asupra organismului o influenţă dezastruoasă. Nu ne putem da bine seama cât este de benefic să trecem de limitele ce singuri le-am fixat, sau de-a făptui ceea ce credem iniţial că nu suntem în stare să facem…

Nu ne mutăm cu gândul la bătrâneţe şi mergem pe acest drum nenorocit până la tristul său capăt, dacă nu avem priceperea de-a ne întoarce cu mintea şi atitudinea spre tinereţe.

Îndată ce ţi-a intrat în cap gândul că îmbătrâneşti, încep să se arate şi semnele bătrâneţii.

Gândul tinereţii, mereu prezent în minte, se va manifesta în trupul nostru, producând armonie, graţie, frumuseţe şi împiedicând zbârciturile şi osteneala.

Un lucru este sigur: nu putem fi mult deosebiţi de ce ea ce ne sunt convingerile. Medicul cu greu va ţine în viaţă pe acela care este convins că moare, că nu se poate să nu moară. Starea organismului este strâns legată de credinţa sufletului, de felul gândurilor.

Am cunoscut persoane convinse că nu vor depăşi o anumită vârstă şi care cu câţiva ani înaintea termenului ce şi l-au fixat, s-au pus să-şi lichideze conştiincios toate legăturile cu viaţa. Adânca lor credinţă s-a înfăptuit! Puţin după scadenţă au murit. Asemenea prejudecăţi asupra vieţii sunt şi mai periculoase pentru acei care au un trai monoton şi uniform. Viaţa fără variaţie şi fără distracţii, aceiaşi zi de zi şi an de an, osifică gândirea. De aceea mulţi rurali, cu toate că au condiţii igienice bune, trăiesc mai puţin şi în tot cazul îmbătrânesc mai repede.

Osificarea mentală pricinuieşte osificarea fizică…

Întâi vine slăbirea gândirii şi numai în urmă înţepenirea articulaţiilor. Zbârciturile apar întâi în gândire şi apoi pe figură.

Variaţia este o nevoie tinerească, tinereţea se menţine prin variaţie.

Înţelegerea optimistă a vieţii, munca raţională şi eficientă, o filosofie de viaţă mai veselă, multă igienă, au prelungit traiul în ultima vreme. Lucrul este dovedit prin statisticele societăţilor de asigurare.

Urmărirea unui scop prelungeşte viaţa. Am fost doar creaţi ca să desăvârşim ceva pe lumea asta!

Nimic nu omoară tinereţea în om mai rapid ca lenea, sau ca activitatea împrăştiată, fără un scop anume.

Vaporul care stă în port, putrezeşte mai degrabă decât acel care călătoreşte.

Facultăţile creierului ca şi organele neîntrebuinţate îmbătrânesc mai repede decât facultăţile şi organele mereu în funcţiune.

Nu este greu să-ţi împrospătezi şi să-ţi întinereşti spiritul: este destul să ai în minte gândul cel bun şi înţelept asupra vieţii.

Dacă doreşti să fii tânăr, trebuie să te vezi, cu încredere, întinerind; adică să voieşti ca refacerea constantă a celulelor trupului tău să fie o regenerare, nu o îmbătrânire. Spune-ţi: nu pot îmbătrâni „deoarece bătrâneţea nu este decât începutul sfârşitului, o scurtă agonie în ajunul morţii. Crede în viaţă şi trăieşte-o! Crede în tinereţe şi trăieşte-o, simte-o şi fă-o să se arate prin toţi porii fiinţei tale! Închide cu hotărâre uşa tuturor duşmanilor tinereţii, tuturor gândurilor ce ne pot îmbătrâni. uită întâmplările neplăcute, încercările dureroase. Prin gândire pozitivă îţi păstrezi tinereţea şi trăieşti mult.

Viaţa de familie este şi ea un puternic mijloc de prelungire a vieţii, când este fericită; dar micile fricţiuni zilnice uzează mult tinereţea. Armonia fizică nu poate fi păstrată decât prin armonia gândirii.

Un preot englez ajuns la 105 ani spunea, că şi-a prelungit viaţa impunându-şi să nu se gândească la nimic neplăcut după ora nouă seara.

Grijile în timpul somnului îmbătrânesc organismul, deoarece, otrăvesc sângele şi stânjenesc acel processus mental de regenerare, prin destabilizarea armoniei generale în trup şi suflet.

Spiritul multora s-a dezechilibrat, numai pentru că n-au ştiut să evite în somn preocupările neplăcute. Înainte de-a adormi, trebuie să ne inducem gânduri vesele şi încurajatoare. Dacă am avut greutăţi în timpul zilei, să ne culcăm alungând din minte tot ce ne-a supărat şi amărât.

Mai bine să nu te culci deloc, oricât ar fi aceasta de dăunătoare,

decât să adormi fără să-ţi fi redobândit armonia sufletului, care restabileşte echilibru forţelor în timpul somnului.

Inteligenţa, gândirea înţeleaptă, poate înlătura multe din cauzele care scurtează viaţa. Dacă omul ar fi destul de cuminte, şi-ar putea păstra tinereţea chiar după o sută de ani. Un semn foarte îmbucurător al vremurilor moderne, este nota mai puţin tristă şi tragică a vieţii religioase.

Cântecele deprimante, tânguirile nesfârşite, ameninţările înfricoşate, ocupă mai puţin loc în slujbele şi disciplinele religioase. Ca urmare, suntem mai veseli, râdem mai mult, petrecem mai mult. Şi nu mai este la modă atitudinea sumbră, mina gravă şi melancolică, nici luarea vieţii în tragic.

Oamenii instruiţi ştiu să se descotorosească de o mulţime de slăbiciuni mentale, care ucid înainte de vreme pe cei inculţi.

Astronomii, de exemplu, ocupaţi cu spaţiul nesfârşit, sunt mai la adăpost de micile mizerii trupeşti, decât oamenii de ocupaţie obişnuită.

Şi viaţa simplă, stăpânită de un înalt ideal, măreşte longevitatea. Preotul de pildă, prin sublimele sale preocupări, prin traiul său dezbrăcat de egoism şi închinat aproapelui cu o totală uitare de sine, se bucură de cele mai bune condiţii care prelungesc viaţa.

Aspiraţiile sunt un tonic; ele stimulează facultăţile minţii şi funcţiile organelor. Îmbătrânim repede numai pentru că nu ştim să rămânem în tonul just. Echilibrul şi seninătatea sunt determinante în longevitatea psiho-fizică, în păstrarea unei constituţii puternice şi frumoase. Omul viitorului va aduna mereu înţelepciune şi putere.

Este mare deosebire între coacerea şi ofilirea fructu-lui. O bătrâneţe normală este frumoasă, senină plăcută; este un processus de îmbogăţire şi de potolire, un proces-sus ale cărui flori sunt mai frumoase decât acelea ale tinereţii. Sunt multe teorii care spun că sfârşitul vieţii este mai frumos decât începutul ei.

Când vom pricepe acest mare adevăr, că sănătatea şi fericirea sunt normalul şi că, în fiecare din noi, este o părticică din Principiul Universal, Unic, Etern, vom fi în stare să ne împotrivim timpului şi să ne dăm seama că în ceea ce numim bătrâneţe, nu poate fi

descompunerea fiinţei noastre reale şi eterne.

XIII

Omul este ceea ce-i sunt gândurile.

Cercetând prin analiză spectrală lumina unei stele, de-şi suntem la depărtare de milioane de ani lumină, ne putem da seama care sunt elementele care ard în atmosfera ei de foc.

Un psiholog poate analiza caracterele după umbrele pe care gândurile şi idealurile le aruncă pe figuri.

Lucrurile şi împrejurările n-au asupra noastră decât puterea pe care le-o atribuim. Ceea ce ar putea speria pe unul, aşa încât să-l omoare, altuia poate să nu-i facă nici cea mai mică impresie. Sunt fericiţi aceia care şi-au educat atât de bine gândirea, încât nimic nu poate să le strice echilibrul mental. Cunosc persoane care au pierdut şi familie şi avere şi situaţie şi reputaţia, pe nedrept şi totuşi nimeni n-a auzit o plângere din gura lor şi n-a putut să observe o slăbiciune în viaţa lor; deoarece au învăţat bine ştiinţa gândirii juste, prin care se alungă din spirit tot ce ea ce pricinuieşte durere sau necaz.

Când suferi sau când eşti necăjit, poţi să fii sigur că ai deschis o portiţă a sufletului ce nu trebuia deschisă.

Ori de câte ori te simţi nenorocit, deprimat, îngrijorat, sau când ai gânduri negre, este numai pentru că te-ai lăsat copleşit de vreo otravă mentală, care totuşi are antidotul ei, tot aşa de sigur cum apa este antidotul focului.

Abia elita omenirii începe să priceapă adevărul ştiinţific din străvechea filozofie, ce ne porunceşte să ne iubim duşmanii. Dacă îi urâm, nu facem decât să mărim focul patimii ce ne consumă, pe când iubirea stinge acest foc şi ne redă binefăcătorul echilibru. Şi apoi gândurile noastre de dragoste neutralizează ura adversarului. Porunca de-a iubi pe duşmani nu este, prin urmare, numai creştinească, ci este tot atât de ştiinţifică, cum este şi aceea de a arunca apă peste foc.

Ceilalţi oameni ne dau ceea ce şi noi le dăm lor. Îi provocăm să vadă în noi ceea ce noi vedem într-înşii.

Dacă încercăm să vedem în ei binele, nobleţea, sinceritatea, adevărul, puterea afinităţii acestor virtuţi îi va face să le vadă şi ei în

noi. Dacă în dimpotrivă, nu scrutăm în ei decât răul, tot rău vor vedea şi ei în persoana noastră. Dacă avem faţă de altul gânduri – meschine, gânduri, invidioase, dispreţuitoare, dacă vrem numaidecât să găsim bestia din ei, numai bestia va veni spre noi, numai ea îşi va căuta afinităţile în noi. Fiecare persoană pe care o întâlnim, are despre noi o părere ce prea puţin se deosebeşte de părerea ce noi o avem despre dânsa.

Efluviile spirituale ce merg de la tine spre altul, se întorc de la el spre tine. Dacă te adresezi unui criminal numai cu scânteia divină din tine, vei deştepta în el scânteia divină ce nu se poate să nu fie în orice om.

Dacă, însă, vei îngădui să iasă din tine puteri diavoleşti, ca ura, gelozia, invidia, ele vor trezi pe dracul în acela care ar fi victima urii tale infernale. Binele iese în calea binelui, răul răspunde răului, ura iese în calea urii, dragostea atrage dragostea, fiindcă legea afinităţii nu se dezminte niciodată. Gândirea are legi nestrămutate, ca şi matematica. Instinctiv, urii, nu-i răspunde dragostea; dar gândul de bunăvoinţă, atrage bunăvoinţă. Numai conştient, voit, putem răsplăti ura cu iubire.

Ca să ai prieteni, trebuie să-i iubeşti. Ca să fii iubit, iubeşte. Chiar şi animalele sălbatice răspund gândirii ce le-o inducem. Îmblânzitorul stăpâneşte mai bine fiara prin bunătate şi dragoste, decât prin răutate şi prin puteri fizice. Diavolul din noi ne îndeamnă să răspundem cu ură la bunăvoinţă; şi este în om un ceva bestial, care se trezeşte ca un ecou al bestialităţii altuia faţă de el.

„Aceluia care-mi face rău, chiar voit – spunea un budist – îi răspund printr-o sinceră iubire! Şi cu cât îmi va face mai mult rău, cu atât îi voi face mai mult bine”.

Va veni o vreme când oamenii îşi vor păzi spiritul de invazia gândurilor discordante, cum îşi păzesc astăzi grădina de invazia buruienilor.

Cine-şi cunoaşte caracterul prezent, poate spune ce fel de seminţe şi-a sădit în suflet când era tânăr. N-ai să culegi trandafiri, dacă ai semănat spini. Cum ai putea să te aştepţi să culegi bunăvoinţă şi simpatie, dacă ai semănat brutalitate şi duşmănie?

Dacă semeni printre oameni gânduri de belşug, de succes, de armonie, vei propăşi în viaţă; dacă semeni ură, îndoială, zgârcenie, nu te poţi aştepta decât la o recoltă tristă. O figură amară şi ostilă trădează un suflet egoist şi vicios. O figură deschisă şi senină este produsul gândirii armonioase, dezinteresate şi altruiste.

Omul ce se plânge mereu de soarta lui şi care aruncă vina pe alţii, nu-i un om normal, nici chiar real; nu este decât o caricatură a omului.

Trebuie să învăţăm, odată, a ne păzi de gânduri duşmane, de emoţii ucigătoare, tot aşa cum ne păzim casa de hoţi. Să ne deprindem a le goni din suflet, sau a le neutraliza prin contrariul lor, cu scopul de-a ne scuti de suferinţă, de umilinţă, de durere şi de fatalele lor urmări.

Ştiind că trupul este o „formă" a sufletului, este oare ceva mai ştiinţific decât concluzia că un suflet plin de gânduri bolnave, nu poate întreţine decât un trup bolnav?

Cum ne putem aştepta ca bioritmul să se facă normal, într-un trup plămădit cu gânduri anormale?

Tulburările fizice, totdeauna dovedesc tulburări mentale; deoarece dacă ar fi în spirit o perfectă armonie, şi corpul ar fi armonios.

Sălbaticii şi popoarele primitive cred, că principiul atotcreator a pus în unele plante, fructe, leacul bolilor fizice. Dar noi am început să pricepem că omul are în el însuşi marele panaceu al tuturor bolilor.

Simpla gândire veselă este un leac pentru toate bolile sufleteşti; iar anumite feluri de-a gândi, sunt tot atâtea leacuri. Fii optimist şi vei alunga îndoiala, marele izvor de boli, de insucces şi de mizerii. Stai strajă la intrarea sufletului tău, ca să nu-l năpădească vreun duşman al fericirii şi al propăşirii tale; făcând aşa, te vei minuna de puterile ce vei dobândi şi de totala şi fericita schimbare ce se va face în tine – şi încă în foarte scurt timp.

Deprinderea de-a cultiva gânduri de sănătate, de putere, de vrednicie, făcând din ele realităţi prezente şi socotindu-le adevăruri veşnice; este un tonic vrăjit ce dă repede senzaţia unor puteri reînnoite şi sporite.

Toate gândurile ce sugerează slăbiciune, insucces, nenorocire, sau sărăcie sunt distructive, negative, deprimante. sunt duşmanii noştri. Alungă-i ori de câte ori vor încerca să-ţi pătrundă în suflet. Fereşte-te de ei cum te-ai feri de un bandit, deoarece îţi fură confortul, armonia, puterea, fericirea, succesul.

Atâta timp cât sugestiile înălţătoare ocupă spiritul, cele opuse lor nu-şi pot îndeplini opera de distrugere.

Din ce în ce mai mult eşti tot mai asemănător cu ceea ce iubeşti şi doreşti cu ardoare, după cum vei semăna tot mai puţin cu ceea ce urăşti, desconsideri sau renegi. Te prefaci după dorinţele ce-ţi stăpânesc sufletul cu putere.

Negând mereu ipocrita formulă că omul ar fi un vierme păcătos şi afirmând mereu adevărul că, dimpotrivă, frumuseţea şi puterile nobile sunt de esenţa omului, ne vom preface caracterul în chip minunat.

De ceea ce te lepezi cu neîntreruptă statornicie, îţi iese din conştiinţă şi din viaţă.

O neţărmurită putere îţi umple fiinţa şi îţi întăreşte caracterul când ai, fără întrerupere, în minte, numai idei de viaţă, de adevăr, de frumuseţe, de optimism.

Nimic nu-i mai important în viaţa noastră decât calitatea gândurilor noastre obişnuite şi zilnice. Viaţa îţi este cu totul alta, după cum gândurile îţi sunt sănătoase sau bolnave. cele mai superbe idealuri se pervertesc, dacă gândirea zilnică este vulgară. Este de cea mai mare importanţă să priveşti viaţa în chip sănătos, vesel, optimist şi cu acea încredere care aduce soarele în inimă.

Persoanele care emit judecăţi vesele, optimiste, încurajante, răspândesc adevărate raze de soare, ce sunt pentru mediul înconjurător o minunată binefacere.

Deprinde-te să radiezi bucurie; să fii generos şi afabil. Împrăştie veselia fără rezervă. Răspândeşte-o în căminul tău, în stradă, în tramvai, oriunde te-ai afla, pretutindeni, cum trandafirul îşi dăruie mireasma. Când te vei pătrunde de adevărul că gândirea bună şi iubitoare este un balsam pentru rănile tale, ca şi ale celorlalţi, că gândurile armonioase şi frumoase înalţă şi înnobilează şi că cele

opu-se însămânţează moarte şi ruină, atunci vei găsi taina adevăratului fel de-a trăi.

Unii nutresc, cu anii, gânduri de ură şi de gelozie împotriva vreunui duşman. Această atitudine mentală îi împiedică, fără să-şi dea seama, să dea vieţii toată măsura puterilor lor şi, astfel, nu pot fi fericiţi. Şi apoi, radiind duşmănie trezeşti antagonismul în ceilalţi, şi-i faci duşmani şi astfel îţi strici singur ambientul.

Trebuie să ai bună voire în inimă, ca ceea ce faci, fie cu capul, fie cu mâinile, să fie treabă vrednică.

Ura, răzbunarea, gelozia, sunt stimuli negativi activi, cu care te sinucizi, ca şi cu arsenic, dar mai încet.

Atitudinea binevoitoare faţă de toţi, te apără de duşmănia celorlalţi, mai bine decât orice.

Sunt persoane fericite care trăiesc blând, cărora nimic nu le strică pacea sufletească, care n-au dezacorduri în viaţă, deoarece se bucură de o trainică armonie lăuntrică. Par a iubi pe toată, lumea şi toată lumea le iubeşte.

Alţii, din pricina unor rele predispoziţii neînfrânate, sau a unei naturi sălbatice, sunt mereu în căldarea cu ulei clocotit! Toţi acei stăpâniţi de simţăminte de ură, de gelozie, de invidie îşi strică şi sănătatea morală şi cea fizică, dar şi reputaţia. Aceştia se minunează că nu-s preţuiţi, că nu-s iubiţi; dar cauza este numai în ei, în fermenţii de ură şi de răzbunare pe care răspândindu-i împrejurul lor, ucid bunele sentimente care altfel ar veni spre ei.

Pe de altă parte, acei care iradiază gândul lor plăcut, iubitor, simpatic şi binevoitor pentru alţii, sunt la rândul lor simpatici şi iubiţi.

Va veni vremea când toţi oamenii îşi vor da seama că este neasemănat mai uşor de făcut binele decât răul, că practicând „regula de aur", a Iubirii se induce în lume o bunăstare universală.

XIV
Gândurile greşite produc un venin psihic

Una din cele mai nenorocite idei omeneşti este aceea a eredităţii

bolilor trupeşti; ereditatea este mult mai puţin dăunătoare, decât frica de această idee. Trupul fiind o masă de celule într-o absolută dependenţă una de alta, gândul rău face mai mult rău organelor şi funcţiunilor decât o problematică ereditară.

Gândurile, după chipul şi asemănarea lor, „nasc" în corp tot alte celule noi, tinere, vioaie şi viguroase sau bolnave, slabe şi neviabile. Va veni vremea când omul va şti să audă reclamaţiile celulelor ce suferă de boală sau de discordie, tot aşa cum auzim strigătul unui copil; şi atunci, va şti să le vindece cu gândul potrivit. Gândind exclusiv într-un anumit fel vom restabili armonia.[3]

Va veni vremea când omului îi va fi ruşine să vorbească de slăbiciunile lui, deoarece astfel ar dovedi că a făptuit păcatul unui gând de ură, de răzbunare, de gelozie, de înşelăciune faţă de aproapele sau de grijă şi de frică pentru el însuşi; într-un cuvânt, mărturisirea unei dureri va dovedi o ruşinoasă otrăvire mentală, o compromiţătoare uitare a stăpânirii de sine.

Ca să fii sănătos şi fericit şi ca să ai succes, trebuie să fii bun. Alt drum de propăşire nu este.

O şubredă sănătate fizică este produsul unei greşite vieţi psihice a noastră, sau a părinţilor noştri, care ne transmit mai degrabă starea lor sufletească, decât bolile lor. Astăzi, prea puţini îşi dau seama că lăsându-se copleşiţi de gânduri, de emoţii şi de patimi rele, îşi pricinuiesc boli fizice. Orice gând rău este un agent patogen. Trupul plăteşte toate gândurile nearmonioase.

Odată ce ştim că atitudinea mentală se reproduce în trup, trebuie să fim grăbiţi să ne construim caracterul.

Fiinţa noastră ţine să semene tot mai mult cu ceea ce ne ocupă mai mult spiritul. Dacă ne concentrăm gândurile asupra celor religioase, ne vom spiritualiza şi manierele şi expresia feţei. De aceea, recunoaştem felul profesiunii necunoscuţilor pe care-i întâlnim pe stradă, după înfăţişarea lor.

Te-ai gândit vreodată că ţi se pot citi gândurile pe faţă şi în

---

[3] cf. Coué, Autosugestia curativă în „Stăpânirea de sine".

atitudine? Şi că figura îţi este un buletin alt preocupărilor tale din ultimii ani?

În zadar îţi închipui că-ţi poţi păstra mereu taina gândurilor, ele îţi apar înscrise pe faţă.

Nimic nu putem ascunde temeinic, deoarece, cu încetul, toată viaţa noastră sufletească ni se arată prin stigmate fizice pe chip; iar adevărata noastră personalitate radiază mereu în afară.

Gândirea înţeleaptă şi o viaţă dreaptă, fac un suflet şi un trup sănătos. Trupul fiind produsul spiritului, nu se poate să nu-i semene.

Cine cultivă adevărul, armonia, frumuseţea şi dragostea, va avea un trup sănătos.

Este bine cunoscut că cine-şi fixează gândul cu teamă asupra unei inflamaţii sau dureri oarecare, o agravează.[4]

Singurul mijloc de-a ajunge la o sănătate perfectă, este de-a realiza în cuget tot mai multă sănătate, tot mai multă vigoare. Nu poţi fi fiziceşte viguros, fără să ai gânduri de vigoare.

Un trup sănătos nu este decât exteriorizarea gândirii de sănătate. Cât timp trăieşti, cu energie, în minte un ideal de tinereţe, de vigoare şi de puteri creatoare, trupul îţi va corespunde acestui ideal.

Sileşte-te, în tot momentul, să crezi că eşti şi că faci tot ce trebuie ca să fii o fiinţă perfectă, că ai o sănătate solidă şi un spirit bine echilibrat, capabil de mari eforturi.

Să nu-ţi îngădui niciodată un ideal bicisnic; să n-ai, nicio clipă măcar, ideea unei sănătăţi imperfecte, căci modelele pe care ţi le făureşti în minte, ţi se reproduc în trup. Ideile noastre, idealul nostru, gândurile noastre, emoţiile noastre, dispoziţia zilnică, adică întreaga noastră atitudine mentală trimite, fără întrerupere, o succesiune de vibraţii prin toate celulele trupului şi astfel influenţează funcţia tuturor organelor.

O bucurie nobilă trimite un fluid de viaţă şi de vindecare, iute ca un fulger, până în cele mai îndepărtate celule. Iar pe de altă parte, o emoţie rea, un gând hain, trimite otravă în toate miliardele de celule

---

[4] p. 92 Vezi „Stăpânirea de sine pildele şi experienţele ştiinţifice citate de Coué.

ale trupului.

Este ştiinţific dovedit că starea mentală vicioasă, că emoţia patimilor morbide, produc schimbări chimice în creier şi otrăvesc viaţa celulară a trupului întreg.

Începem să înţelegem că celulele stomacului, ca şi ale oricărui alt organ, sunt ca şi o adevărată prelungire a creierului. De aceea, când mintea e tulburată, toate funcţiile sunt anormale.

Este o mare nenorocire credinţa că spiritul şi inteligenţa nu pot să fie decât în creier, când în realitate ele se manifestă în toate celulele trupului.

În acest sens, s-au făcut interesante experienţe. O părticică de ţesut tăiată dintr-un organism viu şi pusă lângă unele substanţe reacţionează diferit, după felul substanţei. Astfel, s-a put observa că celulele vii se îndepărtează de nitroglicerină, se apropie cu lăcomie de capiscum, (ardei), lângă opium se agită, dar cad învinse.

Aceasta dovedeşte că celula are inteligenţă; lucrează firesc, fiindcă nici celula nu-i decât o parte şi o formă a spiritului însuşi.

Trupul şi spiritul sunt unul şi acelaşi lucru, un tot unic. Credinţa că ar fi două entităţi deosebite, a făcut omenirii un rău ce nu se poate socoti. Inteligenţa de care ne bucurăm este împărţită în toate celulele trupului.

Desigur, că aceea a celulelor creierului a ajuns la un mai înalt grad de dezvoltare; dar este un minunat tonic conştiinţa că şi celelalte celule sunt de aceiaşi esenţă divină, deopotrivă de creatoare. Iar când avem nestrămutata credinţă, că întreg trupul este din izvorul sănătăţii, al iubirii, atunci abia vom şti ceea ce înseamnă a fi, cu adevărat, puternic.

Unele organe sunt, mai mult decât altele, supuse influenţei unora sau altora dintre otrăvurile mentale. De pildă, egoismul şi invidia îmbolnăvesc mai ales ficatul; pe când mânia, gelozia şi frica otrăvesc mai degrabă inimă. Sunt persoane care în câteva minute îşi otrăvesc aşa de mult organismul, încât timp de câteva zile tot corpul lor este bolnav. Certurile familiale la masă dau foarte adeseori indigestii şi dispepsii. Oarecari forme de griji au o influenţă rea asupra rinichilor.

Îndeosebi digestia suferă când creierul este neliniştit. Poţi să mănânci bine şi să elimini normal şi totuşi ţesuturile să sufere de foame, dacă otrava supărării sau altă otravă mentală ţi-a stricat calitatea şi compoziţia sucurilor digestive. Când sufletul este deprimat de frică, de grijă, de gelozie, de mânie, sau de ură, sucul gastric este secretat în condiţii nepotrivite, este de calitate inferioară, nu mai are proporţii chimice normale şi adeseori conţine chiar o adevărată otravă.

Să nu-ţi „aşezi" niciodată necazurile la masă, căci nimic nu ruinează mai repede digestia decât un spirit ostenit şi neliniştit.

Nu este efort mai răsplătit, decât acela de-a fi mereu vesel la masă şi vesel înainte de culcare.

Să nu uităm niciodată că, ceea ce se întâmplă cu digestia, în general, când primim la masă o telegramă care anunţă dezastre, se întâmplă în particular, dar constant, când necazul este starea noastră obişnuită.

Tulburarea digestiei prin emoţii se vede experimental în laborator.

Când găsim în mâncare ceva dezgustător, nu mai putem mânca nimic; foamea ne fuge dintr-odată şi chiar ne vine greaţă. Să nu pierdem din vedere faptul că puterea gândului asupra funcţiilor organice este mare.

Deoarece medicina din lumea întreagă admite că dispepsia este o boală nervoasă, este limpede că gândurile vesele şi armonioase o vor învinge.

Făcând să fim stăpâniţi mereu şi în orice împrejurări de gânduri vesele, senine, armonioase, ne menţinem echilibrul mental şi atunci trupul îşi va menţine pe al său. Gândurile discordante se manifestă în trup sub cele mai variate forme; adeseori sub forma de dispepsie, câteodată de reumatism, cancer, etc.

Efectul rău al gândirii greşite se vede uşor în circulaţia sângelui. Să pricepem bine ce înseamnă, de pildă, răcirea extremităţilor corpului în urma unui acces de mânie, durere, etc.

Gândurile produc adevărate schimbări chimice în creier, iar acele pătimaşe schimbări otrăvitoare, înveninează toate celulele

trupului. Un acces de mânie poate arde unele centre nervoase, ca un scurtcircuit o lampă electrică. Este foarte tristă priveliştea naufragiului speranţelor, ambiţiilor şi a fricii, la care ajunge cel cu mintea pustiită de furtuna vreunei pasiuni rele, sau de intoxicarea zilnică, de tip panicard.

Cât de repede învăţăm, în domeniul fizic, că ce-i fierbinte frige; că, cuţitul taie; că, otrava ucide; pe când în domeniul mental ne otrăvim zilnic, grăbindu-ne moartea, prin gânduri rele ce ne distrug secreţiile vitale; cât suferim din pricina mentalului, a focului pasiunilor rele, şi totuşi nu suntem în stare să înlăturăm cauza acestor suferinţe!

Acestei autosugestii trebuie să i se adauge şi aceea specială de vindecare, potrivit lui Coué (în „Stăpânirea de sine")

Grija, neliniştea, descurajarea, sau ideile panicarde copleşindu-te, îţi micşorează energia şi vitalitatea; ele atacând delicatul organism mental, grăbesc îmbătrânirea şi scurtează viaţa. Cinci minute de mânie pot dăuna atât de mult unor delicate centre vitale ale sistemului nervos, încât îndreptarea lor abia se poate face în săptămâni şi chiar numai în luni de viaţă înţeleaptă; iar câteodată răul este ireparabil.

Dacă ne vom da bine seama că emoţiile rele sunt de-moralizante şi că urâciunea lor se arată în trup prin stigmate şi suferinţe, ne vom deprinde să fugim de ele ca de ciumă. Istoria medicinii povesteşte multe cazuri de vindecare prin influenţa gândului. Boli grave şi cronice au fost de-ndată vindecate, prin schimbarea subită produsă în creier de o veste bună şi neaşteptată.

Aproape oricine a avut ocazia, măcar o dată în viaţa sa, să constate că o mare bucurie neaşteptată i-a luat, ca şi cu mâna, o durere fizică de care tocmai suferea. Chiar dacă uşurarea n-a ţinut decât puţin, totuşi s-a făcut astfel dovada că spiritul domină trupul.

S-au văzut vânători cu totul istoviţi de oboseală renunţând să mai urmeze vânatul, dar vederea neaşteptată a animalului mult dorit, i-a înviorat ca prin minune şi le-a dat puteri noi.

Tot ce măreşte sănătatea spiritului, întăreşte sănătatea trupului. Gândirea nobilă, veselă, optimistă, nu este un tonic numai pentru minte, ci şi pentru trup.

Să nu deprinzi niciodată convingerea neputinţei dea te stăpâni. De asemenea, să nu spui niciodată: aceasta întrece puterile mele. Afirmă cu aplomb că eşti mai tare decât mizeriile trupului şi nu te fă robul unor puteri inferioare.

Nimic nu-i mai prielnic dezvoltării unei boli decât atitudinea mentală care micşorează vitalitatea, prin aţintirea gândului asupra temerii că boala va fi mai tare.

Imaginaţia speriată inventează, tot felul de semne, de simptome şi stimulează progresul răului.

Aşteptarea emoţională a durerii şi frica înfrângerii, micşorând credinţa, anihilând speranţa (mare resort al vieţii), omoară mai sigur decât bolile însăşi.

Aceia care au nenorocirea să se creadă moştenitori ai unei boli incurabile, îşi minează rezistenţa prin gânduri deprimante. Toate secreţiile trupului lor sunt materialmente influenţate şi sângele lor îşi pierde, din ce în ce mai mult, calităţile lui vitale. Este ştiinţific dovedit că grija, necazul şi frica, zilnic ucid milioane de globule roşii. Când un medic imprudent mărturiseşte bolnavului că îl socoteşte într-o stare gravă, boala se agravează şi mai mult prin scăderea numărului globulelor roşii, omorâte de descurajarea pacientului. Mii de bolnavi sunt ucişi ca urmare a acestei situaţii.

Speranţa şi veselia sunt terapii mult mai bune decât medicaţia, cât timp aceste „leacuri" puternice lucrează, asupra organismului, bolnavul nu-i în primejdie mai niciodată. Specialistul în care bolnavul are încredere vindecă, prin această încredere, mult mai bine decât prin tratamentul medicamentos. Mentalitatea bolnavului schimbându-se complet sub influenţa credinţei, trupul lui reacţionează mai energic. S-au constatat ştiinţific, ameliorări imediate generate de credinţa într-un medicament, înainte ca pilula înghiţită să fi putut fi asimilată de organism. Credinţa, speranţa, idealurile, vindecă bolile şi transformă caracterele.

Credinţa a fost, în toate timpurile şi la toate popoarele, cel mai mare medic. Ea face minuni cu o lingură de apă, cu o pilulă de miez de pâine, cu un inel purtat într-un anumit fel, cu o vorbă spusă cu rostul potrivit.

Să ne gândim la minunatele vindecări ale pelerinilor care merg sute de kilometri, postind şi închinându-se, ca să bea un pahar de apă sfinţită!

Dacă aceşti nenorociţi şi-ar da seama că minunea este în ei înşişi, în credinţa lor, ce viaţă fecundă ar putea avea! Succesul, când vine mai ales după lungi necazuri, este un tonic ce schimbă compoziţia chimică a secreţiilor şi îmbunătăţeşte funcţiunea tuturor organelor trupului.

Dar şi contrariul este adevărat, pentru cei al căror suflet nu s-a cultivat în şcoala stăpânirii de sine.

Starea fizică. nu-i decât realizarea materială a stării mentale. Dintotdeauna omul a tot căutat şi mai caută încă, pe pământ, în aer şi sub pământ, tot felul de doctorii vegetale, animale sau minerale, dar nu-şi dă seama că marele leac, suveran şi universal, îl poartă în creier, în adâncul fiinţei lui intime.

Totuşi, în ultimul timp, s-a produs o scădere treptată în terapia prin medicaţie, oamenii folosesc tot mai puţine medicamente şi se adresează tot mai mult igienei şi naturii, ceea ce este un pas spre medicina sufletească.

Mulţi medici întrebuinţează, tratamentul. mental.

Tratamentul mental, strict ştiinţific, se răspândeşte tot mai mult; tot mai mult se recunoaşte că ceea ce vindecă nu-i decât o putere lăuntrică.

Omul scapă de duşmanii propăşirii lui, când îşi alungă gândurile rele. Şi nici nu-i greu să-ţi goneşti din spirit gândurile otrăvitoare. Nu-i de făcut altceva decât să pui gândul opus în locul acelui producător de panică.

Gândurile de milostenie, de dragoste, ucid repede pe acele de răzbunare sau de ură; ideile negre năvălesc în spiritul care nu caută idei vesele.

Numai atunci vom putea zice că ştim să trăim, când vom fi învăţat cum se alungă duşmanii mentali ai sănătăţii, ai digestiei, ai asimilării, duşmani ce ne otrăvesc sângele şi secreţiile; când vom fi învăţat să ne păstrăm imaginaţia curată şi idealurile nobile.

Când omul va şti să creeze, prin gândire antidotul la ideile şi

simţămintele de ură, de gelozie, de invidie, de deprimare, de melancolie, discordante, prin altele armonioase, când va recunoaşte că o mare putere creatoare sălăşluieşte în atitudinea mentală corectă şi că rezultă o groaznică tragedie din atitudinea mentală greşită, atunci civilizaţia va propăşi miraculos.

Cuprins

Introducere… 3
I. Originea divină a aspiraţiilor legitime… 11
II. Şi reuşita şi fericirea îţi stau la îndemână…21
III. Despre greşita evaluare a şanselor… 30
IV. Să ai convingerea solidă că eşti în stare să duci până la bun sfârşit lucrul început… 42
V. Încurajare prin autosugestie… 53
VI. Goneşte-ţi gândurile negre…61
VII. Omul se schimbă, schimbându-şi gândurile… 7 O
VIII. Frica paralizează…76
IX. Principiul divin al unităţii… 82
X. În ton cu armonia universală… 85
XI. Puterea lăuntrică… 89
XII. Noua metodă de educaţie…94
XIII. Omul este ceea ce-i sunt gândurile… 102
XIV. Gândurile greşite produc un venin psihic… 109

EDITURA REÎNTREGIREA ALBA IULIA